Mae'r daflen hon yn esbonio rôl eich Aelod Seneddol (AS), sut y gall eich AS eich helpu a sut y gallwch chi gysylltu ag e neu hi.

Rôl Aelodau Seneddol

Mae gan Aelodau Seneddol gyfrifoldebau tuag at dri grŵp yn bennaf: eu hetholwyr, y Senedd a'u plaid wleidyddol.

Mae un Aelod yn cael ei ethol i Dŷ'r Cyffredin gan bob un o'r 600 a rhagor o etholaethau yn y DU. Mae dyletswyddau'r Aelodau yn y Senedd yn cynnwys cymryd rhan mewn dadleuon a phleidleisio ar ddeddfwriaeth a materion eraill. Gallan nhw fod yn aelodau hefyd o bwyllgorau, sy'n edrych ar ddeddfau newydd neu ar waith adrannau'r llywodraeth. Mae rhai yn chwarae rhan fel gweinidog yn y llywodraeth neu fel llefarydd dros y gwrthbleidiau.

Gall Aelodau Seneddol helpu eu hetholwyr drwy roi cyngor ar broblemau (yn enwedig problemau sy'n codi waith adrannau'r llywodraeth), gan gynrychioli pryderon eu hetholwyr yn y Senedd a gweithredu fel arweinydd ar ran eu hardal leol.

Fel rheol, bydd Aelodau Seneddol yn cefnogi eu plaid drwy bleidleisio gydag arweinwyr y blaid yn Nhŷ'r Cyffredin a chynrychioli'r blaid yn eu hetholaeth.

Pwy yw fy Aelod Seneddol i?

Os ydych yn gwybod eich cod post yn llawn, a bod gennych gysylltiad â'r rhyngrwyd, gallwch weld pwy yw'ch Aelod Seneddol lleol chi ar:
www.locata.co.uk/commons/
Neu, fel arall, gallwch ffonio Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Cyffredin ar 020 7219 4272 neu gallwch ofyn i'ch cyngor lleol.

Chi a'ch AS Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Cyffredin

Sut i Gysylltu â'ch Aelod Seneddol

Y peth gorau yn aml yw anfon gair at eich AS i ddechrau; bydd llythyr, ffacs neu neges e-bost yn gadael ichi esbonio pethau'n glir ac yn fanwl er mwyn i'ch AS feddwl yn ofalus am eich problem cyn ceisio'ch helpu.

Gallwch ysgrifennu at unrhyw AS yn:
Tŷ'r Cyffredin, Llundain SW1A 0AA
Mae gan bob Aelod Seneddol swyddfa yn San Steffan neu bydd yn trefnu i'w bost gael ei drafod neu ei ailgyfeirio pan nad yw yn Llundain. Mae'n llawer gwell anfon atyn nhw yno felly, ac nid yn eu swyddfa yn yr etholaeth neu gartref.

Gallwch ffonio swyddfa unrhyw AS yn San Steffan drwy switsfwrdd y Senedd ar 020 7219 3000. Os oes gan Aelod Seneddol swyddfa yn ei etholaeth, fe ddylai fod yn bosib dod o hyd i'r rhif ffôn yn y llyfr ffôn lleol o dan "Members of Parliament".

Nid pob AS sydd wedi cyhoeddi cyfeiriad e-bost, ond gallwch anfon neges at y mwyafrif ar ffurflen drwy ddefnyddio'r rhestr sydd ar gael yn:
www.parliament.uk/directories/hciolists/alms.cfm

Mae'r rhestr hon hefyd yn cynnwys cysylltiadau â gwefannau Aelodau Seneddol.

Bydd y mwyafrif o'r Aelodau Seneddol yn cynnal 'cymorthfeydd' yn eu hetholaethau, i wrando ar broblemau'r bobl leol. I gael dyddiadau'r cymorthfeydd ac i drefnu amser, dylech ffonio swyddfa'ch AS naill ai yn San Steffan neu yn yr etholaeth.

Chi a'ch AS Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Cyffredin

Sut gall eich Aelod Seneddol helpu?

Mae Aelodau Seneddol yn barod eu cymorth a'u cyngor, ac fel rheol byddan nhw'n ceisio helpu eu hetholwyr gydag amrywiaeth mawr o broblemau. Does dim disgrifiad swydd gan Aelod Seneddol a'r Aelod unigol fydd yn penderfynu pa achosion i'w cefnogi. Ond, maen nhw'n debycach o allu helpu gyda phroblemau gyda gwasanaethau'r llywodraeth ganolog, er enghraifft:

- **Budd-daliadau, pensiynau, yswiriant gwladol**, a materion eraill yr Adran Gwaith a Phensiynau;
- **Mewnfudo** a phroblemau eraill sy'n cael eu trafod gan y Swyddfa Gartref;
- **Problemau treth** sy'n ymwneud â Chyllid y Wlad a'r Tollau Tramor a Chartref;
- Problemau gyda'r **Gwasanaeth Iechyd Gwladol;**
- Problemau gyda'r **Asiantaeth Cymorth Plant**;
- **Grantiau ysgol a chau ysgolion.**

Gall problemau gyda gwasanaethau awdurdodau lleol gael eu codi gyda chynghorydd lleol. Hefyd, yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon mae rhai gwasanaethau'n rhan o gyfrifoldeb y cynulliad datganoledig. Efallai y byddai'n well ichi gysylltu â'ch Aelod Cynulliad lleol.

Yn gyffredinol, bydd Aelodau Seneddol yn gwneud eu gorau glas i helpu eu hetholwyr, ond fyddan nhw ddim yn gallu cefnogi pob achos. Efallai y byddan nhw'n teimlo nad nhw yw'r person gorau i'ch helpu. Os na allan nhw helpu, fe allan nhw eich cyfeirio at rywun mwy addas, fel cynghorydd lleol, canolfan leol Cyngor Ar Bopeth (CAB) neu sefydliad lleol arall. I gael cyngor cyfreithiol, efallai y cewch eich cyfeirio at gyfreithiwr.

Dylech godi'ch problem gyda'ch Aelod Seneddol lleol chi bob amser, ac nid un arall. Mae un AS ar gyfer pob etholaeth ac mae yno i gynrychioli buddiannau ei holl etholwyr, nid dim ond y bobl sydd wedi pleidleisio drosto.

Mae sawl ffordd i Aelod Seneddol eich helpu. Gall roi cyngor ichi neu ysgrifennu llythyr ar eich rhan at swyddogion neu at Weinidogion. Efallai y bydd modd iddo ar eich rhan gyfeirio achos o gamweinyddu at yr **Ombwdsmon Seneddol**.

Os yw'n briodol, gall eich AS ddewis codi'ch achos yn Nhŷ'r Cyffredin drwy ofyn **cwestiwn seneddol**, mewn **dadl ohirio** neu mewn **cynnig bore**. Mae Aelodau Seneddol hefyd yn cael cyflwyno **deisebau** ar ran eu hetholwyr.

Rhagor o Wybodaeth
Gallwch weld rhagor o wybodaeth am rôl AS yn nhaflen ffeithiau Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Cyffredin *You and Your MP*. Gallwch weld hon ar y rhyngrwyd yn:
www.parliament.uk/factsheets

Chi a'ch AS Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Cyffredin

Cysylltiadau

Gwybodaeth am Dŷ'r Cyffredin:

Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Cyffredin
Tŷ'r Cyffredin, Llundain SW1A 2TT
Ffôn:**020-7219 4272**
E-bost:**hcinfo@parliament.uk**
Gwefan:
www.parliament.uk/directories/hcio.cfm
Ffacs:**020-7219 5839**

Gwybodaeth i ysgolion, athrawon, pobl ifanc:

Uned Addysg y Senedd
Tŷ'r Cyffredin, Llundain SW1A 2TT
Ffôn:**020-7219 2105**
E-bost:**edunit@parliament.uk**
Gwefan:
www.explore.parliament.uk
Ffacs:**020-7219 0818**

Gwybodaeth am Dŷ'r Arglwyddi:

Swyddfa Hysbysrwydd Tŷ'r Arglwyddi
Tŷ'r Arglwyddi, Llundain SW1A 0PW
Ffôn:**020-7219 3107**
E-bost:**hlinfo@parliament.uk**
Ffacs:**020-7219 0620**

Archifau'r ddau Dŷ:

Swyddfa Cofnodion Tŷ'r Arglwyddi
Tŷ'r Arglwyddi, Llundain SW1A 0PW
Ffôn:**020-7219 3074**
E-bost:**hlro@parliament.uk**
Ffacs:**020-7219 2570**

Rhifau Defnyddiol Eraill

I gysylltu ag AS/Arglwydd:	**020 7219 3000**
Y Blaid Geidwadol:	**020 7222 9000**
Y Blaid Lafur:	**020 7802 1000**
Plaid y Democratiaid Rhyddfrydol:	**020 7222 7999**
Plaid Cymru:	**029 2064 6000**
Plaid Genedlaethol yr Alban:	**0131 525 8900**

Chi a'ch AS

Arweiniad i waith eich Aelod Seneddol a sut y gall eich helpu