**Beth allwch chi ei wneud?**

Gwneud eich ymgeiswyr yn ymwybodol!

Anfon llythyr at eich cynrychiolydd! Gallwch ddefnyddio ein llythyr drafft i’ch helpu i ysgrifennu llythyr at yr holl ymgeiswyr yn eich ardal. Sicrhewch eu bod nhw’n ymwybodol o'r hyn rydyn ni’n galw amdano a bod angen iddynt addo cefnogi eu hetholwyr anabl.

Ei rannu gyda'ch ffrindiau!

* Rhannwch y maniffesto gyda'ch ffrindiau
* Eu hannog i anfon llythyrau at eu cynrychiolwyr

Mynd ar y cyfryngau cymdeithasol!

* Defnyddio ein graffeg
* Rhannu’r negeseuon allweddol
* Rhannu'r maniffesto
* Lledaenu'r gair am ein hymgyrch
* Dilynwch Anabledd Cymru ar Facebook a Twitter (@disabilitywales) a chefnogwch ein postiadau am y maniffesto drwy hoffi a rhannu.

Cofrestru i bleidleisio!

* Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cofrestru i bleidleisio yn yr etholiad nesaf, mae eich pleidlais yn bwysig ac mae angen i bob person anabl yng Nghymru ei defnyddio i frwydro dros y materion sy'n bwysig i ni.
* Gofyn i'ch ffrindiau, eich teulu, eich cymdogion, eich cyd-weithwyr, cael pawb i gofrestru i bleidleisio!
* Gallwch gofrestru i bleidleisio yma: https://www.gov.uk/register-to-vote

Rhestr wirio maniffesto:

* Ydych chi wedi anfon y llythyr at eich cynrychiolwyr?
* Ydych chi wedi rhannu'r maniffesto a'r llythyr gyda'ch ffrindiau a'ch teulu?
* Ydych chi wedi rhannu'r neges ar gyfryngau cymdeithasol?
* Ydych chi wedi cofrestru i bleidleisio?
* Ydych chi wedi gofyn i 5 o bobl i’w hatgoffa i gofrestru i bleidleisio?