



# **Crynodeb Gweithredol Adroddiad Traweffaith Credydau Amser Tempo 2020–21**

☎ 029 2056 6132    ✉ [hello@wearetempo.org](mailto:hello@wearetempo.org)    🌐 [wearetempo.org](http://wearetempo.org)

🐦 [@tempo\\_tweets](https://twitter.com/tempo_tweets)    📘 [timecredits](https://www.facebook.com/timecredits)

**Tempo**

# Crynodeb Gweithredol

Mae adroddiad effaith blynyddol Credydau Amser Tempo yn dangos y gwerth a'r gwahaniaeth sylweddol i fywydau gwirfoddolwyr sy'n ennill ac yn defnyddio Credyd Amser Tempo.

## Ein Heffaith



yn adrodd gwelliant ansawdd eu bywydau



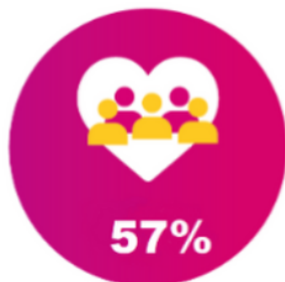
erioed neu bron erioed wedi rhoi eu hamser o'r blaen cyn ennill Credydau Amser Tempo



yn teimlo'n fwy cymwys i gyfrannu at y gymuned ac eraill



yn medru fforddio i wneud mwy



wedi dod o hyd i gyfeillion newydd



wedi rhannu sgiliau gydag eraill



yn adrodd llai o unigrwydd ac ynysigrwydd



yn gweld gwelliant yn eu hiechyd meddwl



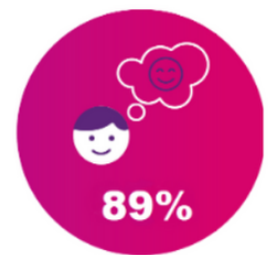
wedi cynorthwyo eraill gyda'r un cyflwr



yn ymwybodol nawr o wasanaethau a chefnogaeth cymunedol ar gael iddynt



yn teimlo'n fwy hyderus



yn teimlo'n fwy positif am y dyfodol

- Cafodd COVID-19 effaith gadarnhaol ar amser gwirfoddoli. Roedd 48% erioed neu prin wedi rhoi o'u hamser cyn ennill Credydau Amser Tempo.
- Gwerthfawrogwyd a defnyddiwyd ystod eang o gyfleoedd Cydnabod gan wirfoddolwyr Tempo. Ehangwyd y cyfleoedd hyn ac roeddent yn cynnwys groser, tecawê ac ar-lein i ddiwallu anghenion rheolau'r cyfnod clo.
- Mae sefydliadau sy'n defnyddio Credydau Amser Tempo yn gwerthfawrogi eu gallu i gadw gwirfoddolwyr (52%) a recriwtio gwirfoddolwyr (46%) oherwydd y gydnabyddiaeth a ddarperir gan Credydau Amser Tempo.
- Daw gwirfoddolwyr Tempo o grwpiau demograffig mwy amrywiol na'r boblogaeth neu'r sylfaen wirfoddolwyr traddodiadol, yn fwy tebygol o beidio â bod mewn cyflogaeth, o fod â chyflwr cyfyngol, yn fwy tebygol o fod yn wirfoddolwyr rheolaidd, ac yn dod o ystod ehangach lawer o gefndiroedd economaidd.

## Beth yw barn gwirfoddolwyr?

“Dyna i chi syniad creadigol, roeddwn i braidd yn amheus ynglŷn â'r rhain ar y dechrau gan ein bod yn y cyfnod clo. Byddwn yn rhoi o'm amser yn rhad ac am ddim fel Goroeswr Cam-drin Domestig ond mae cael rhywbeth yn ôl yn syniad gwych. Roeddwn i'n meddwl tybed sut y byddai'n gweithio o fewn y cyfnod clo ond dechreuais weld syniadau ar sut i ddefnyddio'r rhain ar-lein. Y realiti yw fy mod i am eu cadw ar gyfer pan rydyn ni'n dod allan o'r cyfnod clo oherwydd mae wedi bod yn drawmatig ar fy ieuchyd meddwl ac ni allaf aros i greu atgofion gyda'r rhai rwy'n eu caru fwyaf ac nid oes raid iddo gostio'r byd. Mae credydau Amser Tempo wedi bod yn rhywbeth gwerth chweil fel person sengl gyda phlant, nid yw bob amser yn bosibl gwneud y pethau mae fy mhlant yn eu mwynhau, sy'n achosi tipyn o euogrwydd. Ond wrth gasglu'r rhain wrth weithio o fewn fy angerdd ac arbenigedd, rwy'n wirioneddol ddiolchgar am oes, felly diolch.”

**Tempo**