



# Adroddiad Effaith Credydau Tempo 2020–2021

☎ 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)



# 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



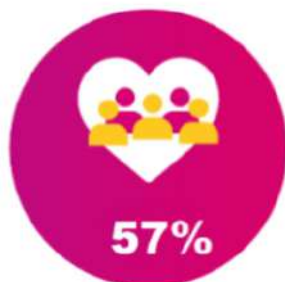
erioed neu bron erioed wedi rhoi eu hamser o'r blaen cyn ennill Credydau Amser Tempo



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



yn medru fforddio i wneud mwy



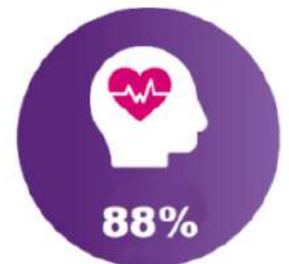
wedi dod o hyd i gyfeillion newydd



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 iechyd 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

# Credydau Amser Tempo: Adroddiad Effaith 2021

## Cynnwys

|   |    |
|---|----|
| <b>Crynodeb Gweithredol</b> .....                                     | 1  |
| <b>Cyflwyniad</b> .....   | 4  |
| <b>Nodweddion Gwirfoddolwyr (cyfranogi a chadw)</b> .....             | 6  |
| <b>Lefel o Ymrwymiad</b> .....  | 10 |
| <b>Y Defnydd o Credydau Amser Tempo</b> .....                         | 13 |
| <b>Effaith Credyd Amser Tempo</b> .....                               | 17 |
| <b>Effaith Tymor Byr a Hir Dymor ar Bartneriaid a'r Gymuned</b> ..... | 24 |
| <b>Effaith Tymor Byr a Hir Dymor ar Bartneriaid yng Nghymru</b> ..... | 28 |
| <b>Gwybodaeth Gyswllt</b> .....                                       | 30 |



Annhebyg bu'r 15 mis diwethaf i unrhyw gyfnod arall yn ein hoes. Fe wnaeth pandemig COVID-19 gael gwared ar nifer o'r ffyrdd arferol y mae cymdeithas yn gweithredu. Rhwygodd ein systemau economaidd, cymdeithasol ac iechyd. Roedd cyswllt wyneb yn wyneb, am ran helaeth o'r flwyddyn, wedi'i gyfyngu'n sylweddol.

Cafodd nifer o'r strwythurau cymorth a oedd yn ddibynnol ar gyswllt wyneb yn wyneb ac ar gyflenwi gan y rhai sy'n agored i COVID-19, eu dileu dros nos.

Mae'n dyst i gryfder ein cymdeithas bod cymaint o bobl wedi camu ymlaen a gwirfoddoli eu hamser. Hebddynd nhw, byddai'r problemau a'r materion y mae ein gwledydd yn eu hwynebu nawr yn dipyn mwy difrifol. Mae hon yn ddyled na allwn fyth ei had-dalu i'r miliynau hynny o bobl, gwirfoddolwyr, nad yw'r mwyafrif ohonynt yn ystyried eu hunain yn arwyr. Ond arwyr ydynt.

Ymatebodd Tempo i'r materion sy'n wynebu'r holl gymunedau rydyn ni'n eu cefnogi, trwy ein comisiynwyr a'r miloedd o grwpiau cymorth cymunedol, gwirfoddol a chydfuddiannol, gan hybu darpariaeth ein gwasanaethau. Roedd hyn yn cydnabod y ffaith bod gwirfoddoli traddodiadol wyneb yn wyneb wedi lleihau, bod ein Partneriaid Cydnabod (mannau lle gellir defnyddio Credydau Amser Tempo) ar gau oherwydd cyfyngiadau COVID-19 a bod nifer o'r grwpiau a wnaeth ddarparu Credydau Amser Tempo i'w gwirfoddolwyr (Earn Groups) eu hunain yn rheoli eu blaenoriaethau.

Mae'r hyblygrwydd a ddatblygwyd gennym i helpu'r cymunedau yr ydym yn eu cefnogi trwy ein Comisiynwyr a'n Grwpiau Ennill yn cynnwys:

- Cyflwyno system Credyd Amser Tempo digidol
- Lansio cyfleoedd ar-lein i ddefnyddio Credydau Amser Tempo
- Lansio darparwyr cenedlaethol lle gellir defnyddio Credydau Amser Tempo
- Creu cyfres o sesiynau hyfforddiant a gweminarau ar-lein yn rhad ac am ddim
- Creu cyfres o offer cymorth a chyswllt ar-lein
- Darparu Credydau Amser Tempo i grwpiau targed allanol
- Darparu Credydau Amser Tempo i wirfoddolwyr brechlyn

Yn ystod y flwyddyn fe wnaethom gydnabod, er bod yr effaith yn y pen draw ar wirfoddolwyr



unigol, mae ein heffaith uniongyrchol fel Elusen ar y Comisiynwyr / CVCs / CVSAs yr ydym yn gweithio gyda nhw'n uniongyrchol ac yn eu cefnogi. Y nhw sy'n recriwtio, cefnogi, hyfforddi, rheoli a chydabod y gwirfoddolwyr mewn cymunedau.

Gyda hynny mewn golwg a chyda chefnidir COVID-19, ceisiwn wella'r ffordd a fesurwn ein heffaith.

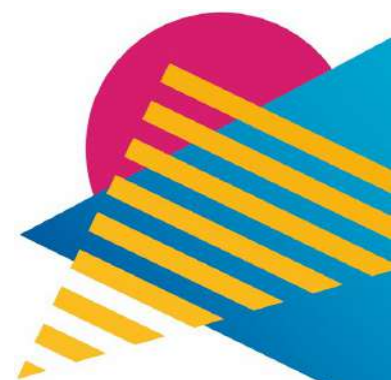
- Byddwn yn parhau i nodi gwelliant mewn sefyllfa bywyd a chyfleoedd gwirfoddolwyr unigol.
- Yn ogystal â hyn, gofynnwn i'r CVCs a'r Grwpiau Ennill am sut maen nhw'n gweld Tempo a'r effaith rydyn ni'n ei chael arnyn nhw. Bydd y dull newydd hwn yn cymryd amser i'w weithredu.
- Byddwn hefyd yn datblygu fframwaith effaith tymor hwy i fesur y newidiadau cymdeithasol ac economaidd cadarnhaol yr ydym yn eu creu.

Daw'r data yn yr adroddiad hwn o arolwg o ddefnyddwyr Papur a Chredyd Amser Digidol yn y cyfnod Ebrill 2020 i Fawrth 2021. Cafodd yr un cwestiynau a methodoleg a ddefnyddiwyd yn 2018 a 2019 eu dyblygu, er mwyn sicrhau cymaroldeb. Gellir cael copïau o'r holiaduron ar gais.

Oherwydd COVID-19 roedd y nifer hon yn sylweddol is nag mewn blynyddoedd blaenorol (tua 1,000). O ganlyniad, derbyniwyd 118 o ymatebion (+ -9%). Caiff y rhain eu cymharu â 2019 a 2018. Yn ychwanegol at hyn, lle bo hynny'n berthnasol, defnyddir data demograffig o System Ddigidol Tempo (20,000 o wirfoddolwyr gweithredol Mai 2021) ac arolwg sector gwirfoddol NVCO 2019.

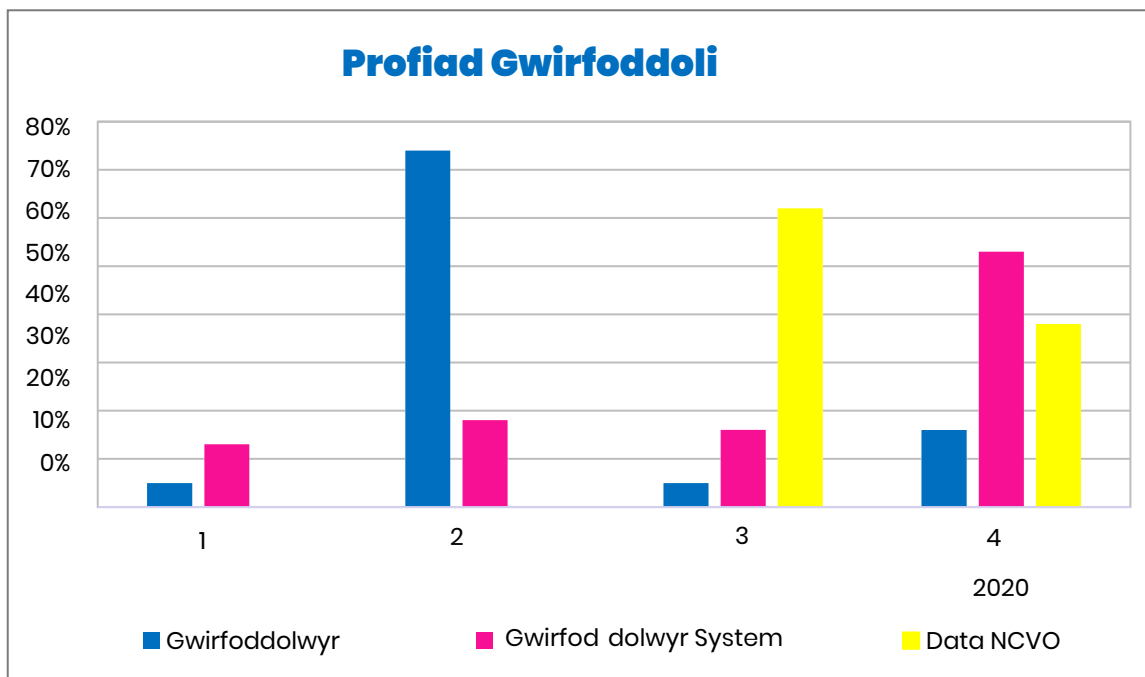
Golyga hyn nad yw data lleol yn ddibynadwy ac o ganlyniad ni adroddwyd arno eleni. Rydym yn dangos isod o ble y derbyniwyd yr ymatebion.

|                 |    |
|-----------------|----|
| Cambridgeshire  | 18 |
| Cheshire        | 4  |
| Chorley         | 14 |
| Cornwall        | 8  |
| Kent            | 10 |
| London (40)     |    |
| Bexley          | 12 |
| City of London  | 2  |
| Haringey        | 9  |
| Westminster     | 10 |
| Other London    | 7  |
| Wales (14)      |    |
| Carmarthenshire | 7  |
| Cardiff         | 7  |
| Other           | 10 |



# Nodweddion gwirfoddolwyr (cyfranogi a chadw)

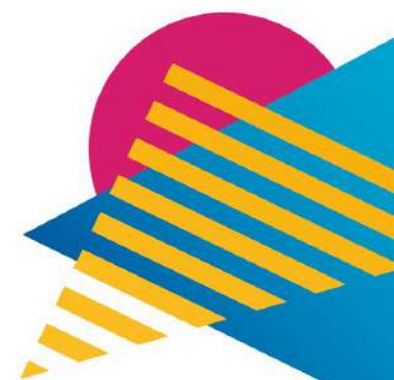
Darpara'r set gyntaf o graffiau ddadansoddiad demograffig a gymerwyd o System Ddigidol Tempo. Roedd 31,254 o wirfoddolwyr ar hyn ym mis Mai 2021. Mae'r data'n dangos sylfaen weithredol gwirfoddolwyr Tempo (Mai 2021) ac yn cymharu hyn â gwybodaeth a dynnwyd o arolwg effaith Tempo eleni (118) ac yn y 2 flynedd flaenorol, ac yn arolwg sector gwirfoddol NVCO 2019.

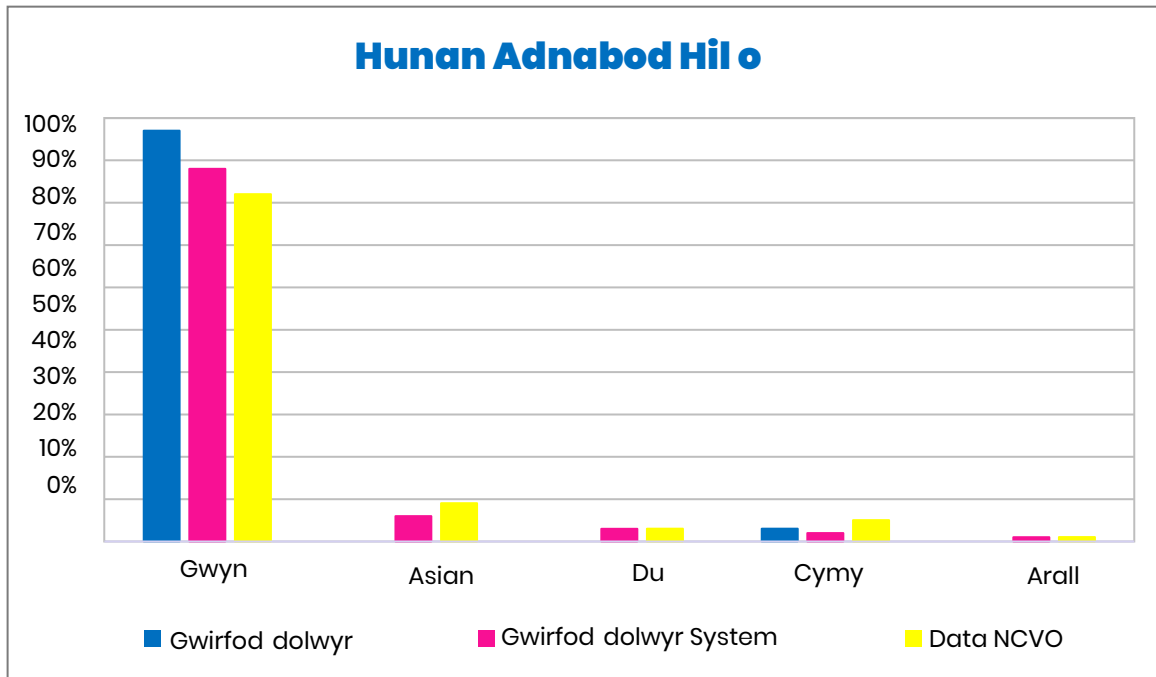


Nodyn: Dim ond am wirfoddolwyr rheolaidd ac achlysurol y mae NCVO yn casglu data

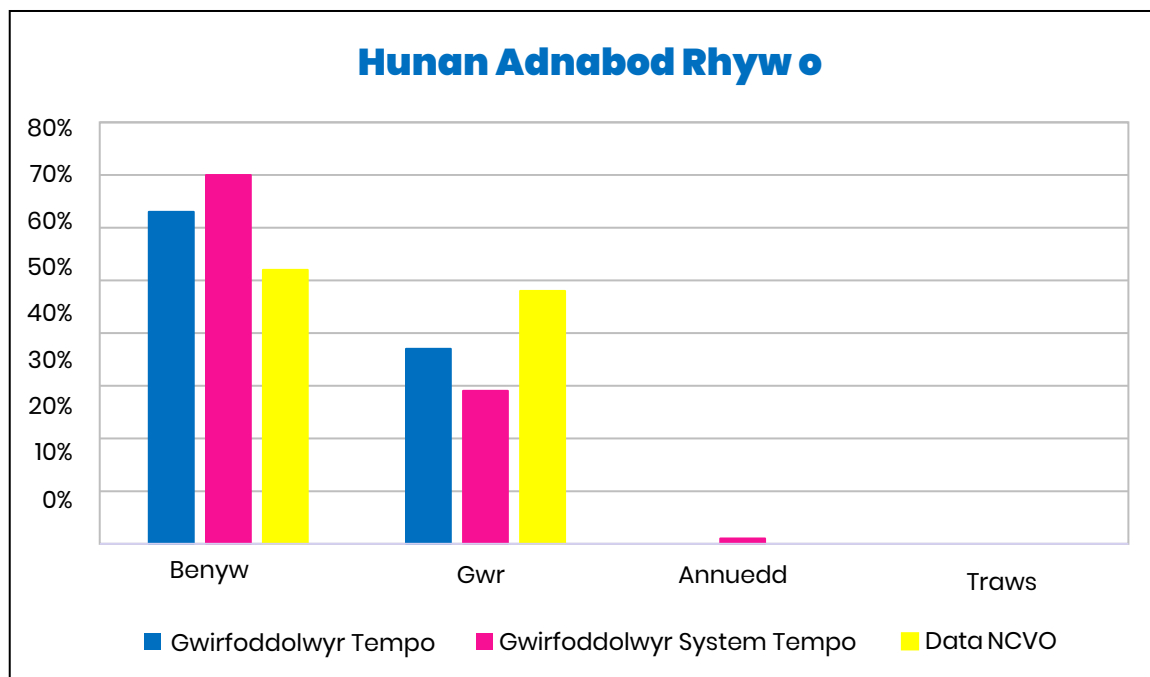
|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1 | Erioed wedi rhoi amser o'r blaen |
| 2 | Wedi gwirfoddoli yn y gorffennol |
| 3 | Gwirfoddolwr achlysurol yn 2020  |
| 4 | Gwirfoddolwr rheolaidd yn 2020   |

Mae gwirfoddolwyr System Ddigidol Tempo yn fwy tebygol o fod yn wirfoddolwyr rheolaidd na'r hyn yw'r achos yn genedlaethol (nid yw hyn yn ystyried bod arolwg NCVO yn gofyn am wirfoddoli rheolaidd ac achlysurol yn unig). O'i gymharu'n uniongyrchol â data NCVO, roedd dros 70% o Wirfoddolwyr y System Tempo, yn gwirfoddoli'n rheolaidd. Felly, mae gwirfoddolwyr Tempo yn ehangi sylfaen gwirfoddolwyr.



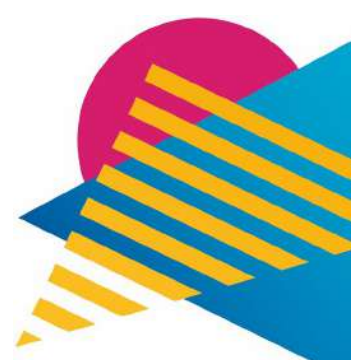


Nododd 88% o wirfoddolwyr Tempo a atebodd wrth ymuno â'r system ddigidol, eu bod yn Wyn. Mae hyn yn cymharu â 97% o'r rhai yn yr arolwg effaith ac 82% o arolwg NCVO.



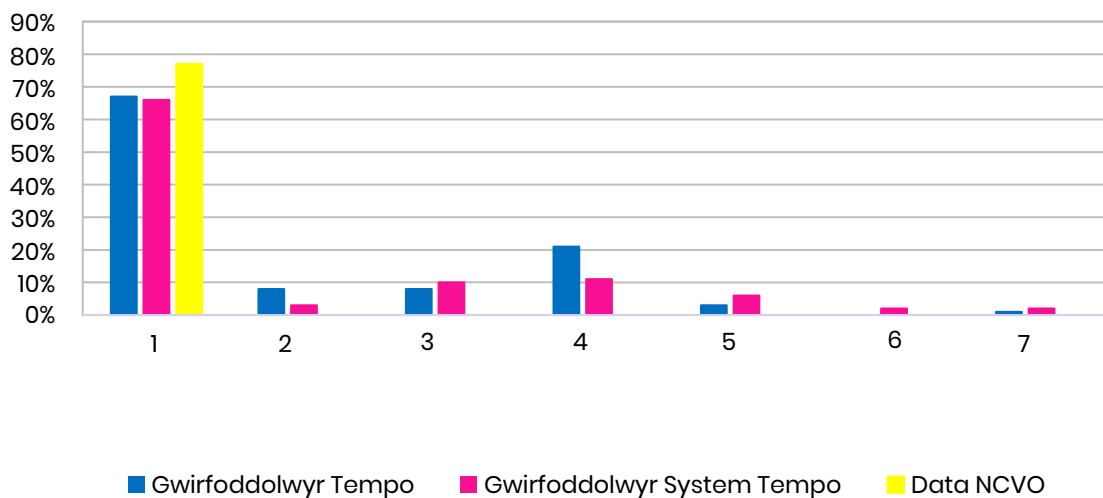
Nodyn: Dim ond data gwrywod sy'n ymwneud â gwrywod a benywod sy'n casglu NCVO

Mae hunaniaeth rhyw gwirfoddolwyr Tempo yn gwyo tuag at fenywod a rhai nad ydynt yn anueuaidd o gymharu â data NCVO. Dengys System Ddigidol Tempo mwy o amrywiaeth poblogaeth gwirfoddolwyr Tempo.





## Gwirfoddolwyr Sy'n Hunan Adnabod fel cael Cyflwr Cyfyngol

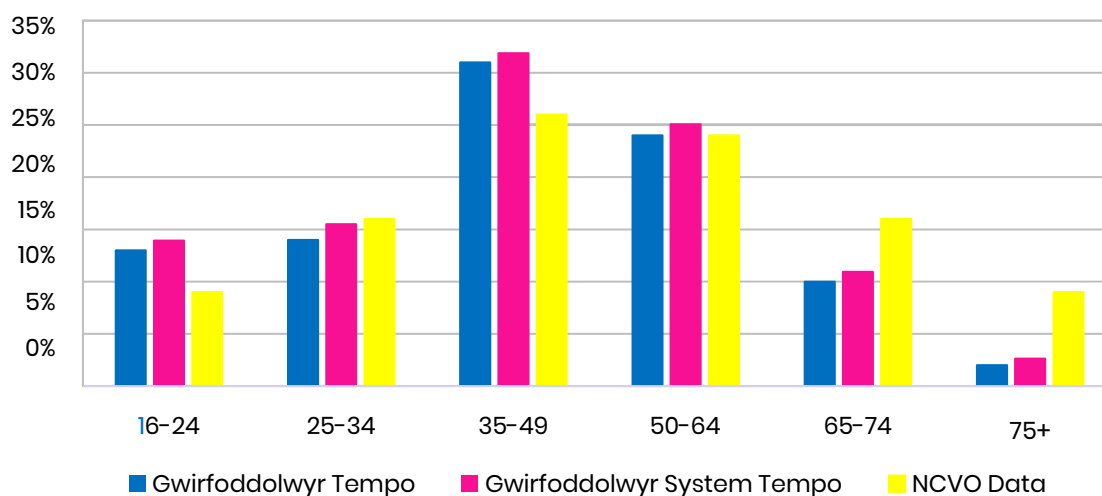


Nodyn: Mae NCVO yn casglu data am wirfoddolwyr heb unrhyw gyflwr cyfyngol yn unig

Nododd 33% o wirfoddolwyr Tempo fod ganddyn nhw ryw fath o gyflwr cyfyngol o'i gymharu â dim ond 13% yn arolwg NCVO. Dengys hyn natur fwy cynhwysol gwirfoddolwyr Tempo.

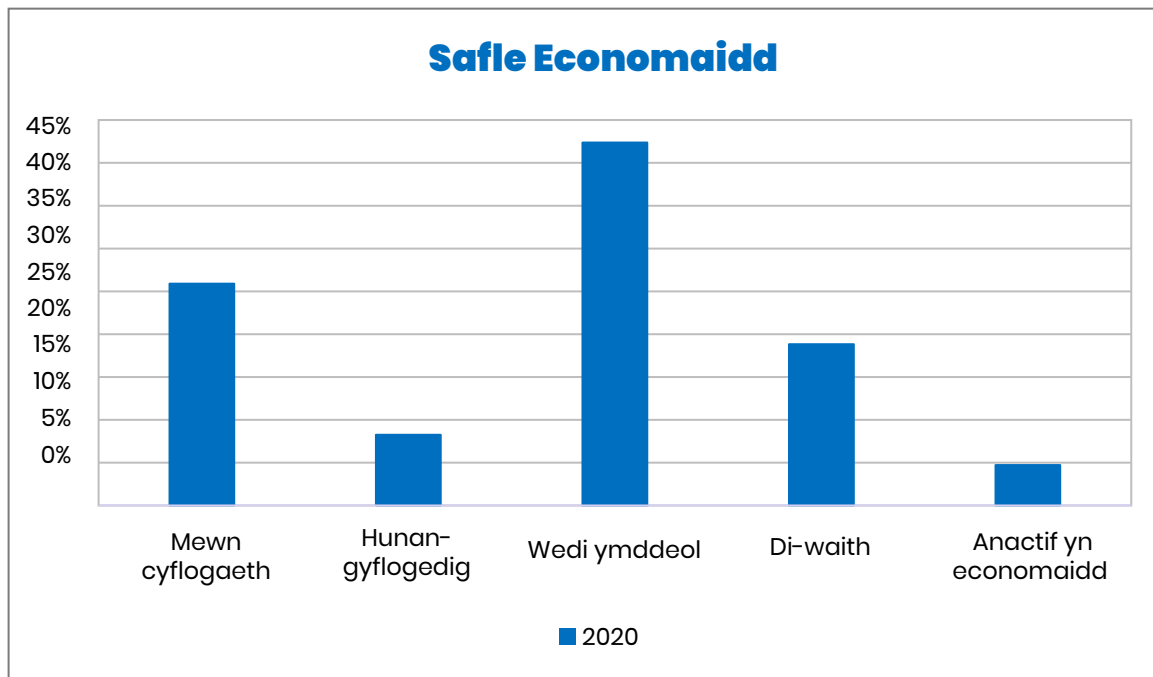
|   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Dim cyflwr sy'n cyfyngu |
| 2 | Anabledd dysgu          |
| 3 | Cyflwr iechyd hir-dymor |
| 4 | Cyflwr iechyd meddwl    |
| 5 | Cyflwr iechyd corfforol |
| 6 | Nam ar y synhwyrâu      |
| 7 | Arall                   |

## Gwirfoddolwyr sy'n Hunan Adnabod fel cael Cyflwr Cyfyngol

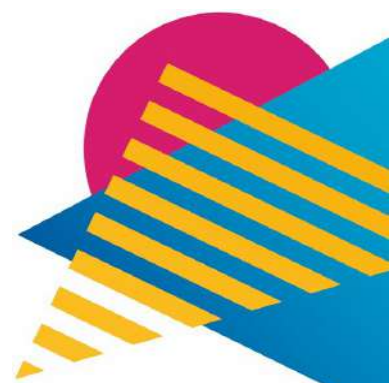


Yn yr arolwg, mae gwirfoddolwyr System Tempo yn iau nag sy'n achos arolwg gwirfoddolwyr NCVO. Mae 62% o wirfoddolwyr Tempo o dan 50 oed a 14% o dan 24. Mae hyn yn cymharu â 51% dros 50 a 9% o dan 24 oed yn arolwg NCVO.





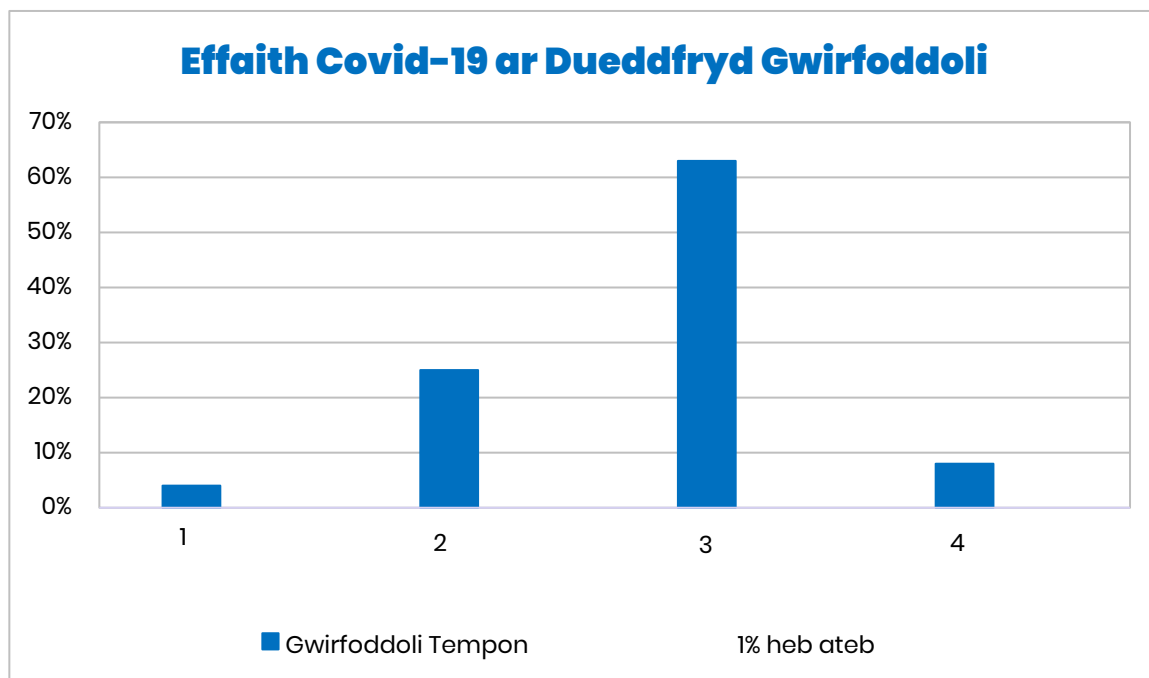
Dengys y graff hwn yr amrywiaeth amrywiol o gefndiroedd economaidd y daw gwirfoddolwyr Tempo ohonynt. Roedd 62% o'r rhai yn arolwg NCVO mewn cyflogaeth.



# Lefel o Ymrwymiad

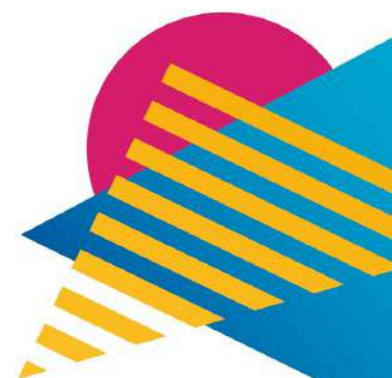
Mae'r set hon o ganfyddiadau yn archwilio arferion gwirfoddoli a'r defnydd o Gredydau Amser Tempo.

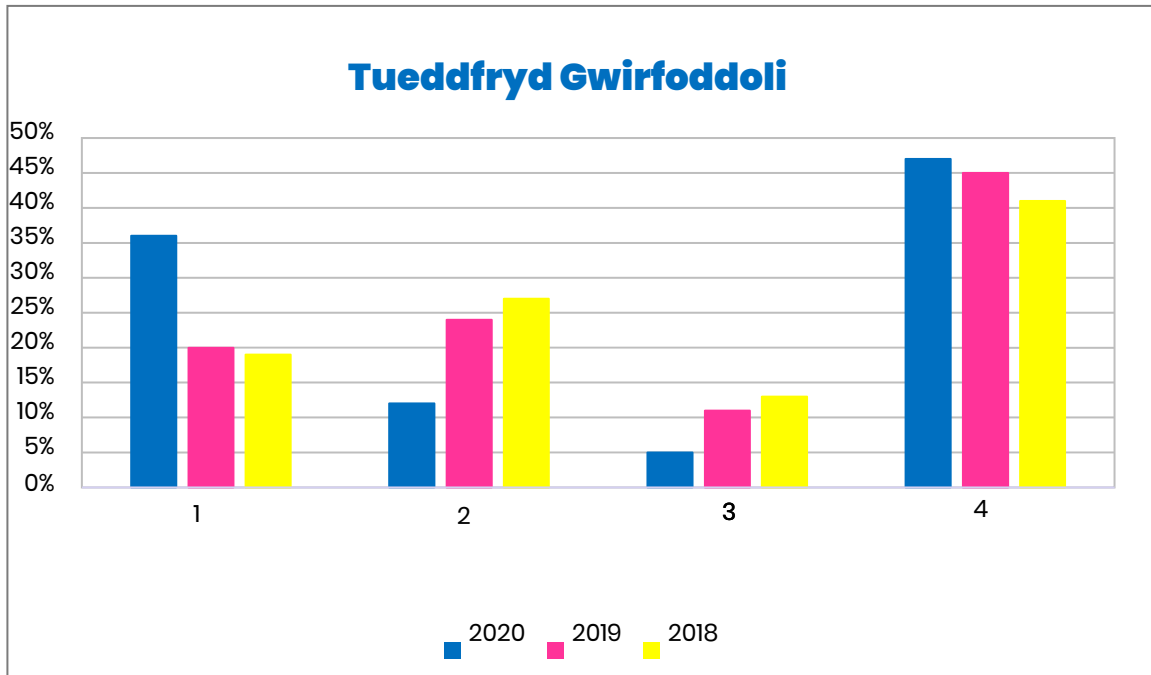
Yn ychwanegol at y pandemig, yn y cyfnod hwn fe wnaeth Tempo newid o system bapur i system ddigidol. Dylid cofio hyn wrth gymharu'r canlyniadau â blynyddoedd blaenorol. Achosodd hyn nifer isel o ymatebion i'r arolwg (118). O ganlyniad, dim ond ar gyfer y set ddata gyfan y gallwn ddadansoddi'r data, yn hytrach nag ar gyfer daearyddiaethau unigol neu ar gyfer rhaglenni unigol.



|   |  |
|---|--|
| 1 | Covid-19 wnaeth fy ysgogi i wirfoddoli |
| 2 | Gwirfoddoli'n fwy                      |
| 3 | Dim newid                              |
| 4 | Gwirfoddoli'n llai                     |

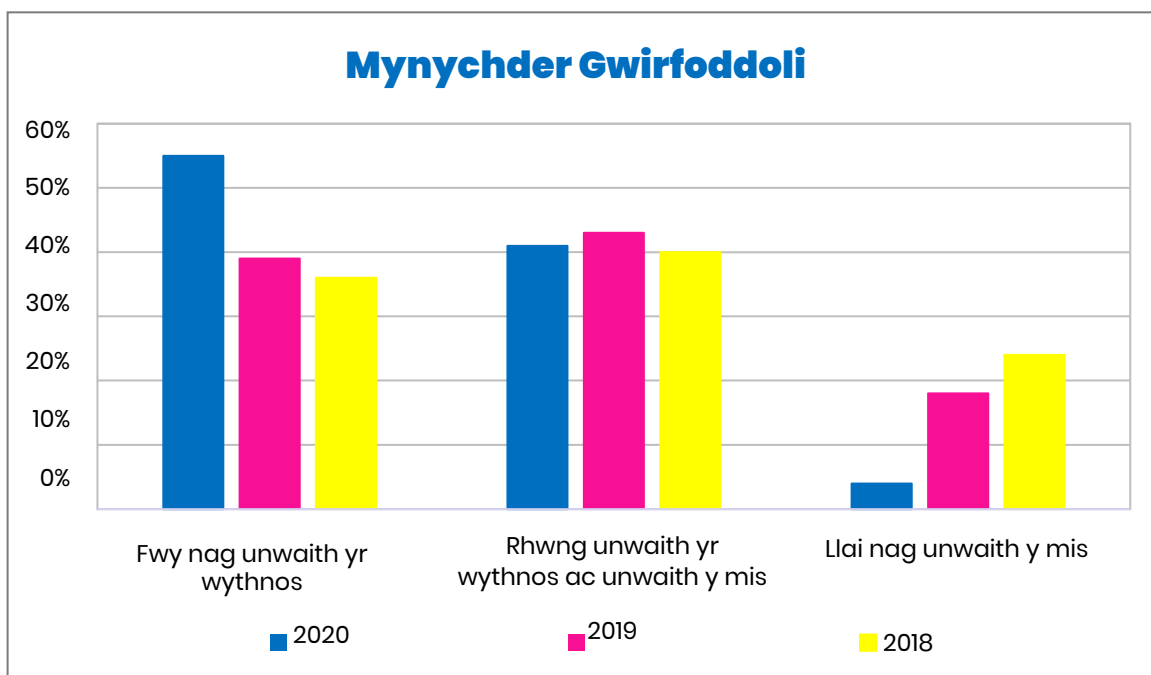
Cafodd COVID-19 effaith gadarnhaol ar wirfoddoli. Nododd 29% o wirfoddolwyr eu bod wedi dechrau (4%) neu wedi cynyddu (25%) eu gwirfoddoli mewn ymateb i'r pandemig. Yr allwedd fydd cadw'r gwirfoddolwyr hyn. Dim ond 8% a nododd eu bod yn gwirfoddoli llai.



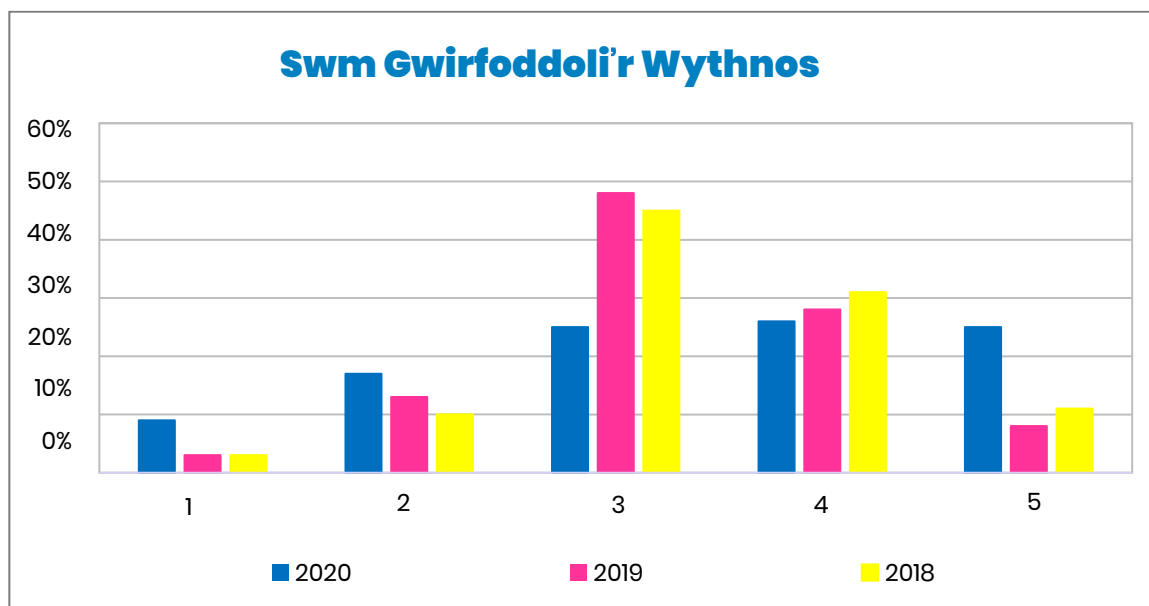


|   |  |
|---|--|
| 1 | Erioed wedi rhoi o'u hamser o'r blaen        |
| 2 | Gwirfoddolwr galwedigaethol yn y gorffennol  |
| 3 | Gwirfoddolwr rheolaidd yn y gorffennol       |
| 4 | Gwirfoddolwr rheolaidd ac achlysurol yn 2020 |

Nid oedd dros draean y gwirfoddolwyr erioed wedi rhoi o'u hamser cyn hyn. Mae hyn 10% yn uwch nag yn 2018 a 2019. Mae'n debygol bod hyn i'w briodoli'n unig i effaith y pandemig. Yr allwedd fydd eu cadw fel gwirfoddolwyr. Mae hyn yn rhywbeth i'w groesawu a manteisio arno. Yn ogystal â hyn, roedd dros chwarter y gwirfoddolwyr yn gwirfoddoli'n rheolaidd.



Gwirfoddolodd 55% fwy nag unwaith yr wythnos. Mae hyn yn sylweddol uwch na'r ffigurau cyfatebol ar gyfer 2019 a 2018. Mae'r ffigurau am o leiaf bob mis tua 40% ym mhob un o'r tair blynedd. Ychydig yn unig yn 2020 (4%) a oedd yn wirfoddolwyr achlysurol. Mae'n debyg mai'r pandemig sy'n gyfrifol am y newid. Mae hyn yn newyddion da, oherwydd gyda nifer o bethau mewn bywyd, mae gwirfoddoli yn ymwneud ag arfer.



|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1 | Llai nag awr yr wythnos               |
| 2 | Un awr yr wythnos                     |
| 3 | Dros awr ond llai na 3 awr yr wythnos |
| 4 | Rhwng 3 a 5 awr yr wythnos            |
| 5 | Dros 5 awr yr wythnos                 |

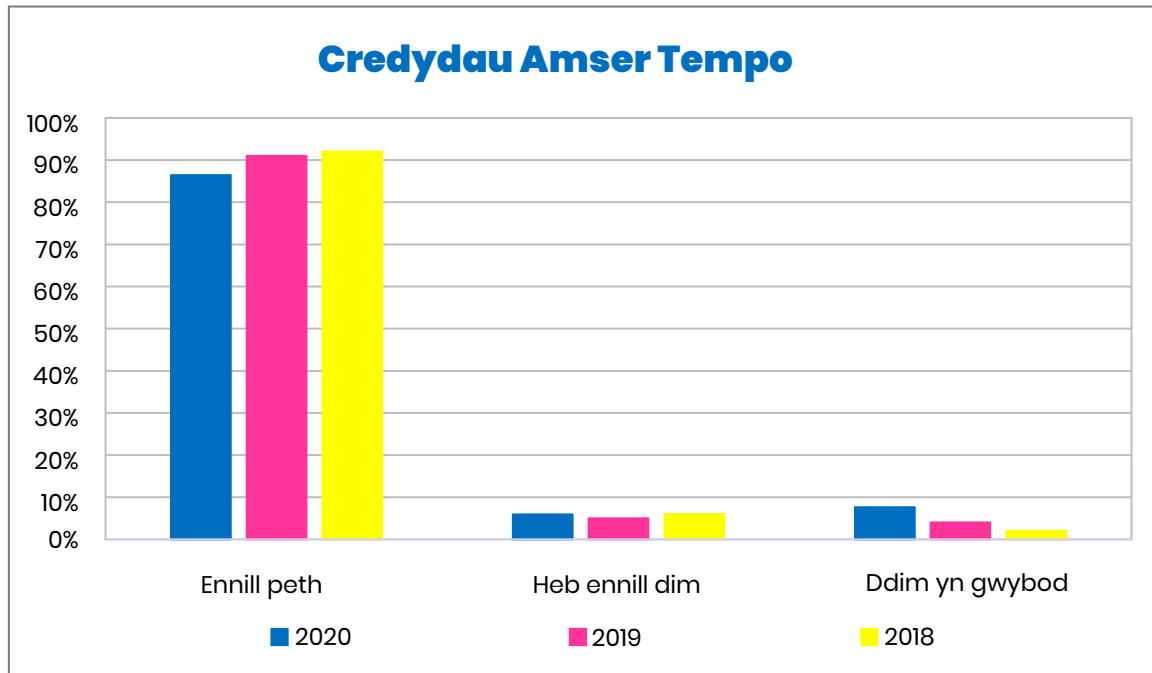
O ran oriau, fe wnaeth 25% wirfoddoli am fwy na 5 awr yr wythnos, mae hyn fwy na dwbl y ffigurau ar gyfer 2019 a 2018. Roedd y grŵp rhwng 50 a 64 oed yn dominyddu'r grŵp hwn.

## Beth yw barn gwirfoddolwyr?

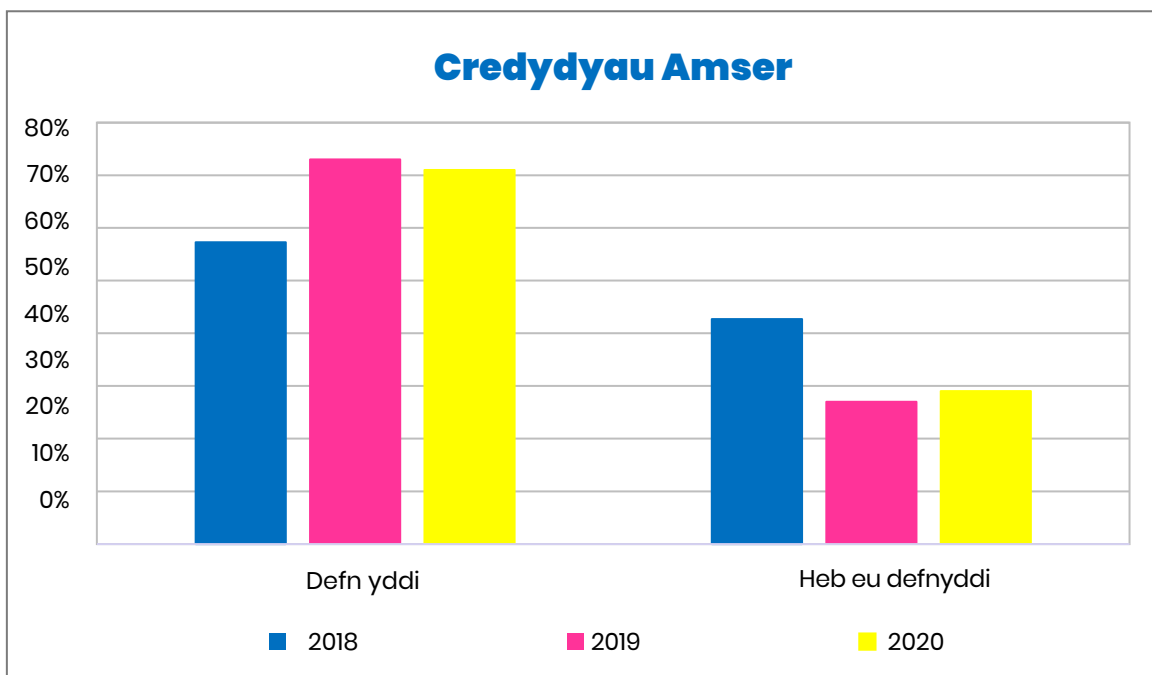
"Heb Credydau Amser Tempo, mae'n debyg na fyddwn wedi mynd yn ôl i'r coleg, oherwydd ni allwn fod wedi ei fforddio. Fe wnaethant fy helpu i ddysgu rhywbeth newydd. Pan fydd mwy o bethau'n agor ar ôl y pandemig, hoffwn wneud mwy. Rwyf wedi gweld rhai theatrau a sglefrio iâ y mae gen i ddiddordeb ynddynt. Mae Credydau Amser Tempo yn eich helpu i wneud pethau newydd. Pan edrychwch ar y rhestr o gynigion Credyd Amser Tempo, nid yw'n bethau rydw i'n eu gwneud yn gyffredinol, felly mae'n braf rhoi cynnig ar bethau newydd. Mae'n agor pethau na fydddech chi'n gallu eu gwneud fel arfer. Mae'n braf cael rhywbeth yn ôl ar gyfer gwirfoddoli."



# Y Defnydd o Gredydau Amser Tempo

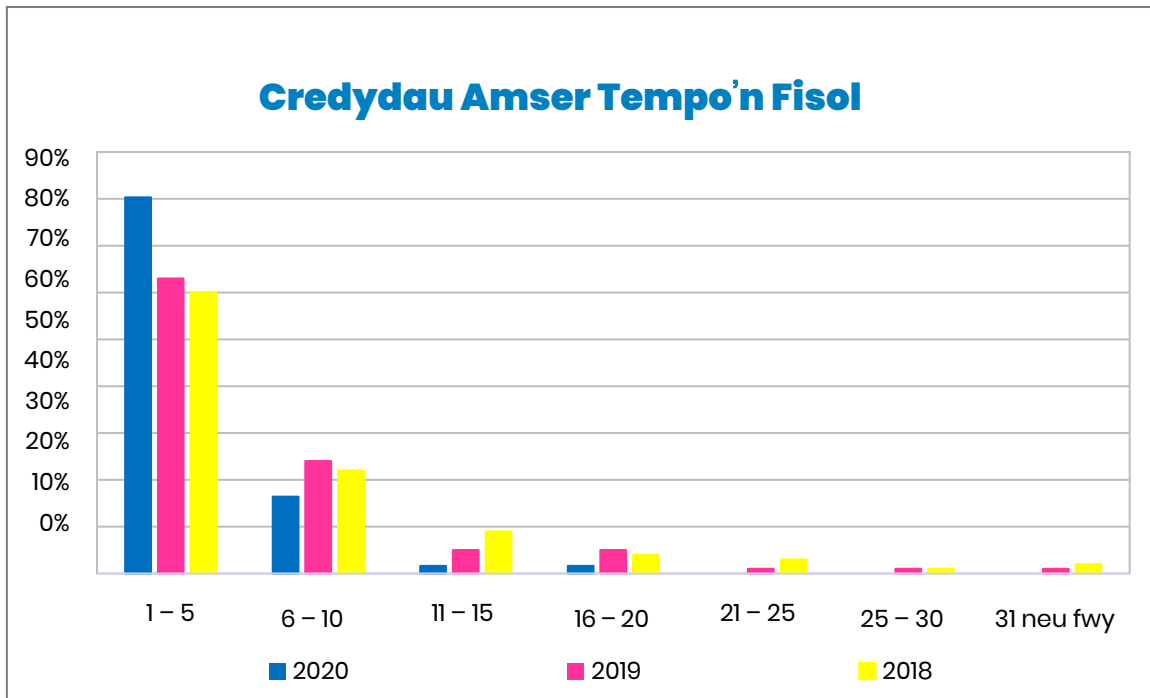


Roedd 86% wedi ennill Credydau Amser Tempo ar adeg yr arolwg. Nid yw hyn yn sylweddol wahanol i'r un ffigur yn y 2 flynedd flaenorol.



O'r rheiny wnaeth ennill Credydau Amser Tempo, roedd 57% wedi eu defnyddio. Mae'r ffigur hwn yn sylweddol is na chyn COVID-19 (70%) gan fod y rhan fwyaf o'r Partneriaid Cydnabod Lleol wedi'u gorfodi i gau oherwydd cyfyngiadau COVID-19. O'r rhai a'u defnyddiodd rhoddodd 64% rai o'r Credydau Amser Tempo roeddent yn eu hennill i aelodau eraill o'r teulu. Rhoddodd 10% arall rai Credydau Amser Tempo i grŵp o nigolion u a enwir.





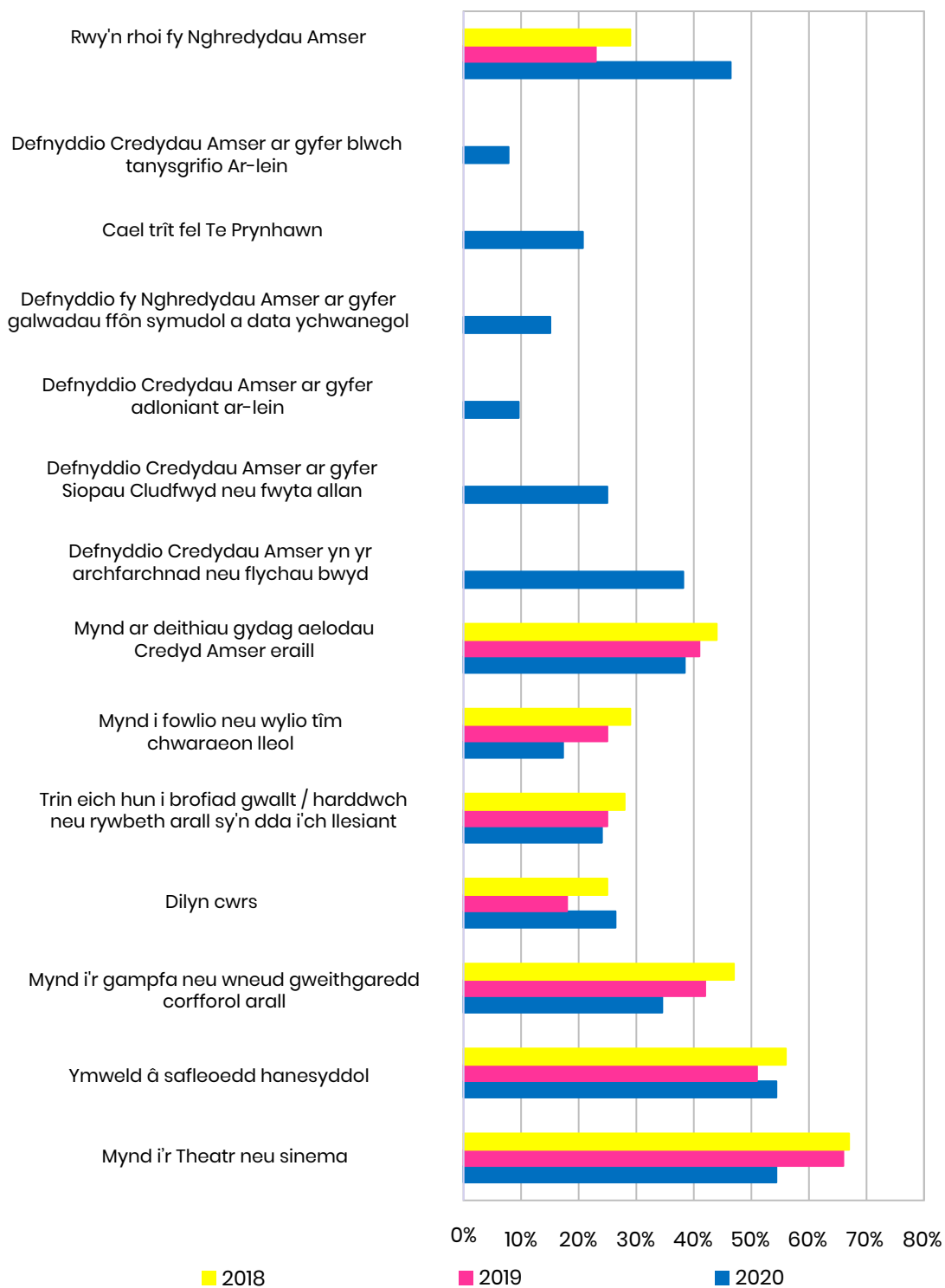
Mae'r graff hwn yn dangos mai gwirfoddolwyr Tempo sydd fwyaf tebygol o ddefnyddio eu Credydau Amser Tempo 1-5 gwaith y mis. Mae hyn yn uwch yn 2020, oherwydd effaith COVID-19.

## Beth yw barn gwirfoddolwyr?

“Roeddwn i'n arfer eu defnyddio pan ddaeth fy wyrion i ymweld a gallwn fynd â nhw i atyniadau Blackpool gan gynnwys Canolfan Bywyd y Môr, Blackpool Dungeons ac ati. Roeddwn hefyd yn arfer eu rhoi i deuluoedd fel y gallent eu defnyddio ar deithiau. Er fy mod wedi cofrestru'n anabl ac mae gen i broblemau symudedd, roeddwn i'n gallu eu defnyddio i fynd i nofio yng Nghanolfan Hamdden Salt Ayr. Braf iawn oedd gallu gwneud pethau gyda fy wyrion ac wyresau na allwn fforddio eu gwneud o'r blaen, a hefyd gallu eu rhannu ag eraill nad oeddent yn gallut fforddio gwneud gweithgareddau gyda'u teuluoedd. Ar ôl bod yn fuddiolwr Credydau Amser Tempo, mae'n ffordd hyfryd o wobrwyo pobl ac yn eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cydnabod am eu profiad byw.”



## Credyd Amser



Treialwyd cyfres o gynigion Cydnabod cenedlaethol ac ar-lein o Ionawr 2021 ymlaen. Nid oeddent ar gael yn y blynyddoedd eraill. Caiff eu poblogrwydd ei nodi gan lefel y defnydd (o ystyried mai dim ond am 3 mis o'r flwyddyn yr oeddent ar gael a'u bod yn niferoedd cyfyngedig ar gyfer y Credydau Amser Tempo hyn) a'r cyflymder y manteisiwyd ar y cynigion: yn aml o fewn oriau.

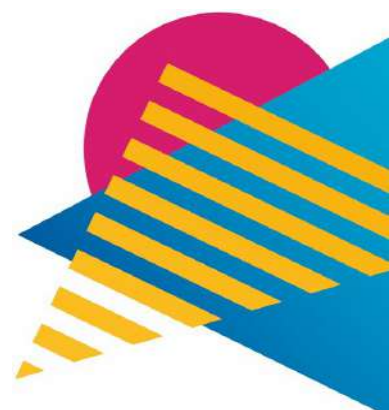




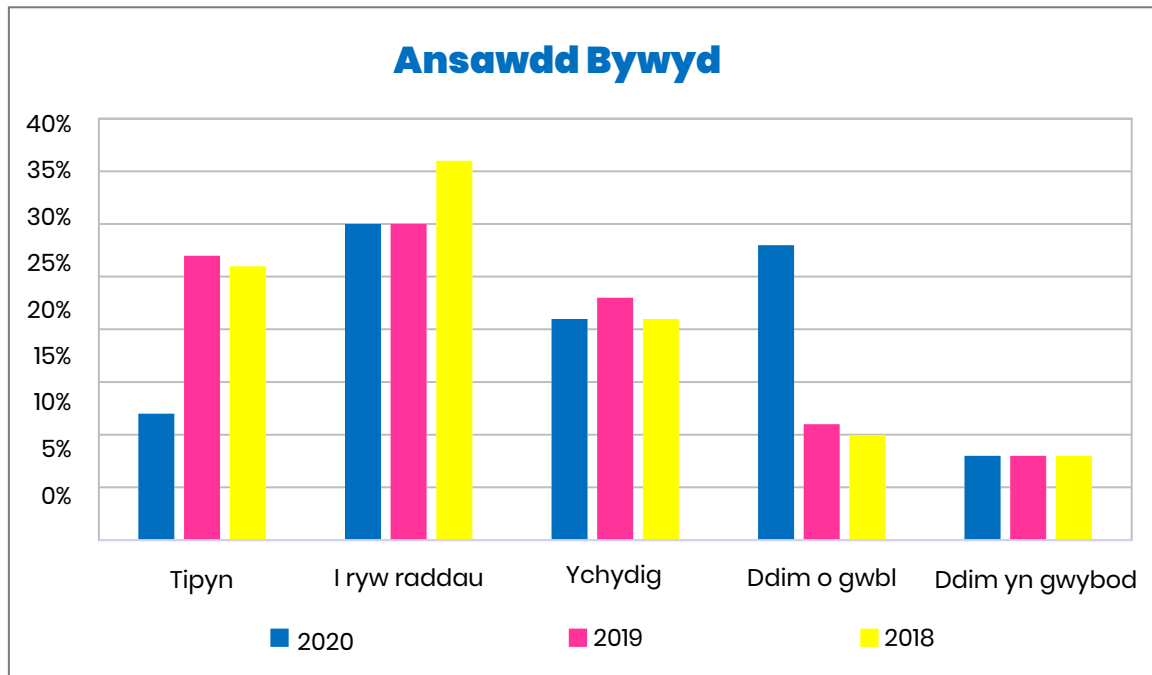
Er bod cyfleoedd Cydnabod Materol wedi cau neu eu cyfyngu am ran helaeth o'r flwyddyn, roedd defnydd ohonynt yn parhau. Efallai bod hyn wedi digwydd o ganlyniad i oedi cyn derbyn Credydau Amser Tempo Papur yng Ngwanwyn 2020.

## Beth yw barn y sefydliadau?

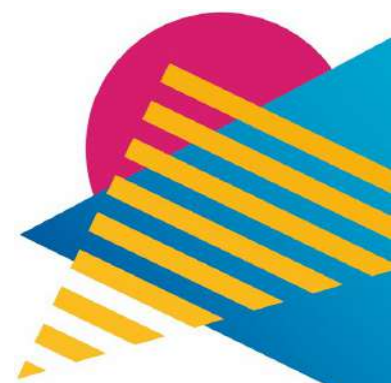
"Rydyn ni wedi bod yn cynnig Credydau Amser Tempo yn Dr M'z ers amser maith bellach ac mae wedi bod yn gymhelliant gwych i'r bobl ifanc rydyn ni'n gweithio gyda nhw i gymryd rhan yn eu cymuned a meddwl am eraill. Mae wedi rhoi cyfle iddynt wirfoddoli a theimlo'r teimlad anhygoel hwnnw o wneud rhywbeth da i eraill yn ogystal â gwella eu bywydau eu hunain trwy ddefnyddio'r Credydau Amser Tempo i wneud pethau cyffrous. Mae hyn o gymorth iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi! Dyna sydd ei angen arnom oll! "



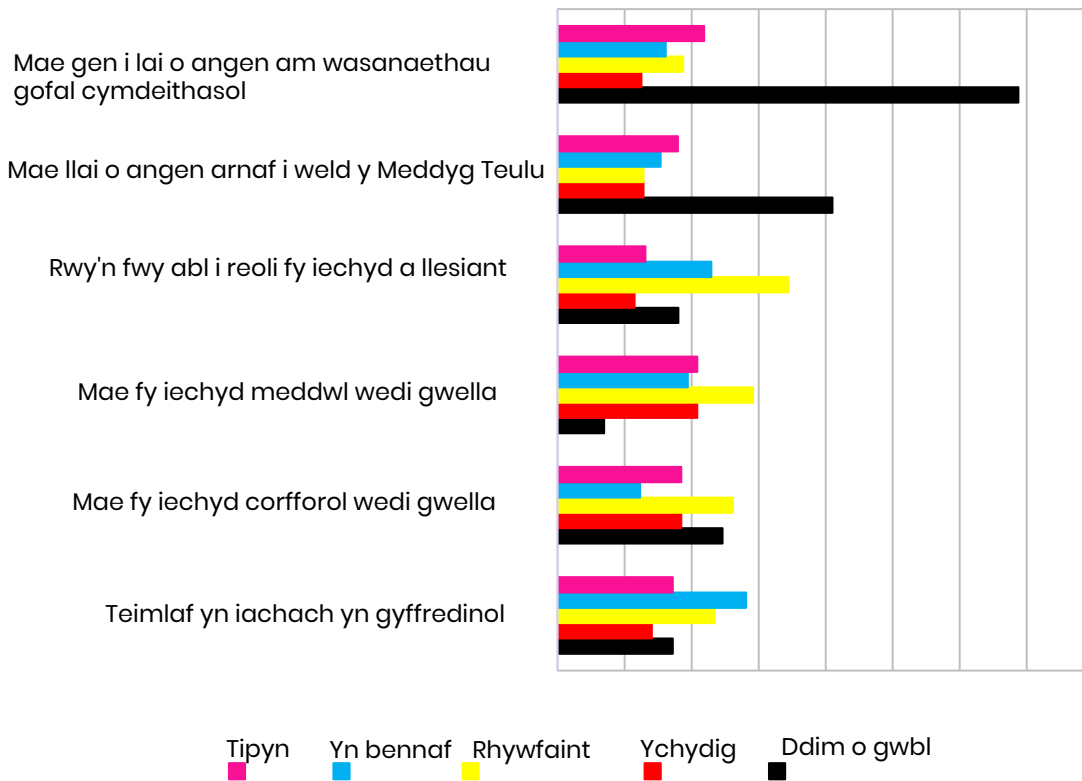
# Effaith Credyd Amser Tempo



Mae 64% o wirfoddolwyr Tempo yn meddwl bod ansawdd eu bywyd wedi gwella o ganlyniad i ennill a defnyddio Credydau Amser Tempo, gyda 12% yn dweud ei fod wedi cynyddu ansawdd eu bywyd yn fawr. Mae hyn dros 10% yn is nag yn 2019 a 2018. Gallai hyn fod o ganlyniad i'r gallu cyfyngedig i ddefnyddio eu Credydau Amser Tempo yn ystod y cyfnod clo COVID-19 pan oedd yn rhaid i'r mwyafrif o Bartneriaid Cydnabod Materol gau.



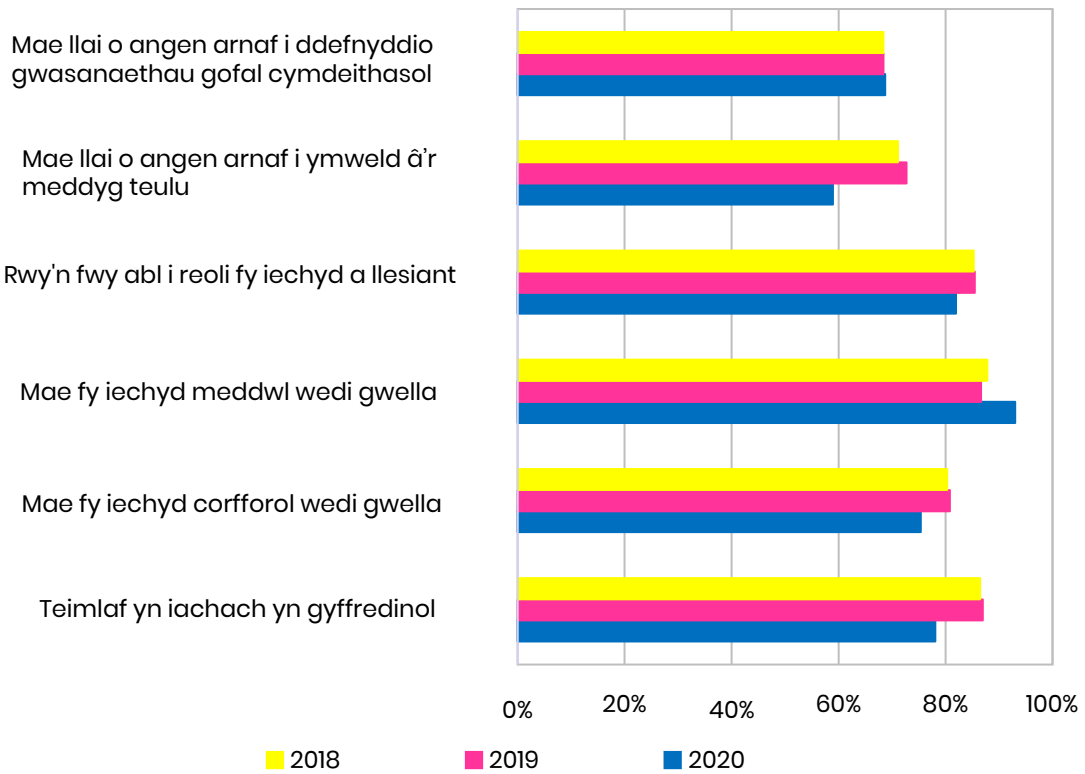
## Effaith Iechyd



Yn y mwyafrif o'r achosion, yn y graff uchod, roedd o leiaf 80% o'r ymatebwyr o'r farn eu bod wedi profi gwelliannau. Roedd yr effeithiau cadarnhaol mwyaf arwyddocaol ar iechyd meddwl ac iechyd cyffredinol gwirfoddolwyr. Mae hyn wedi arwain at angen i dros 69% wneud llai o ddefnydd o wasanaethau gofal cymdeithasol a 59% angen gwneud llai o ddefnydd o'u Meddyg Teulu. Nid yw'r ddau beth hyn yn unig yn bositif, ond maent hefyd yn lleihau'r pwysau ar y ddau wasanaeth rheng flaen hyn.

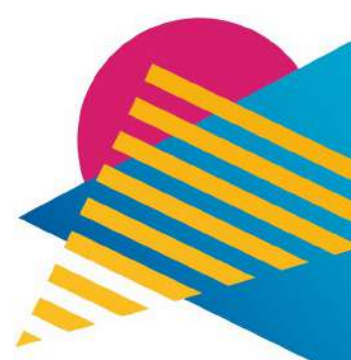
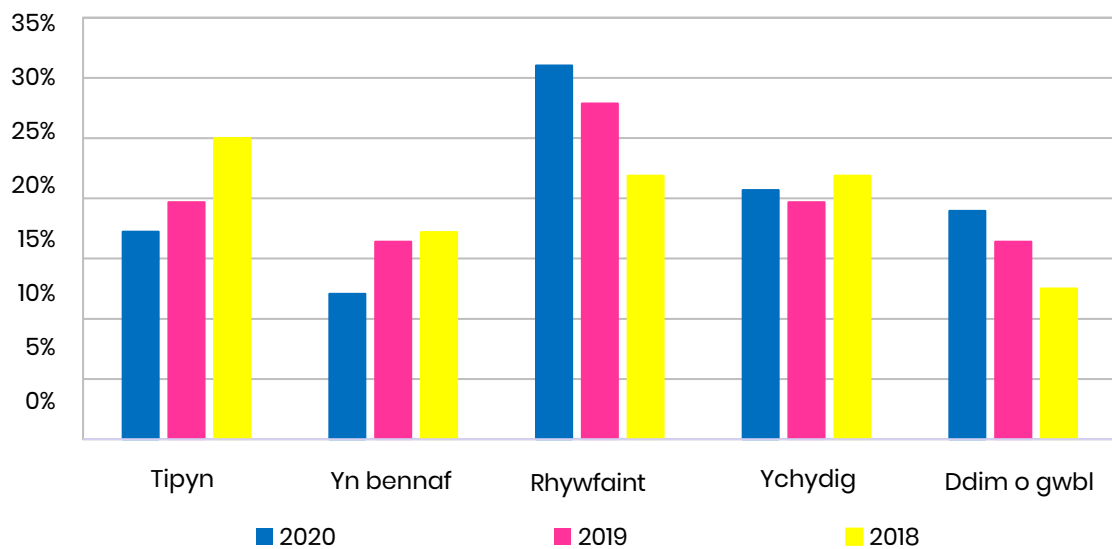


## Effaith Iechyd Positif Dros

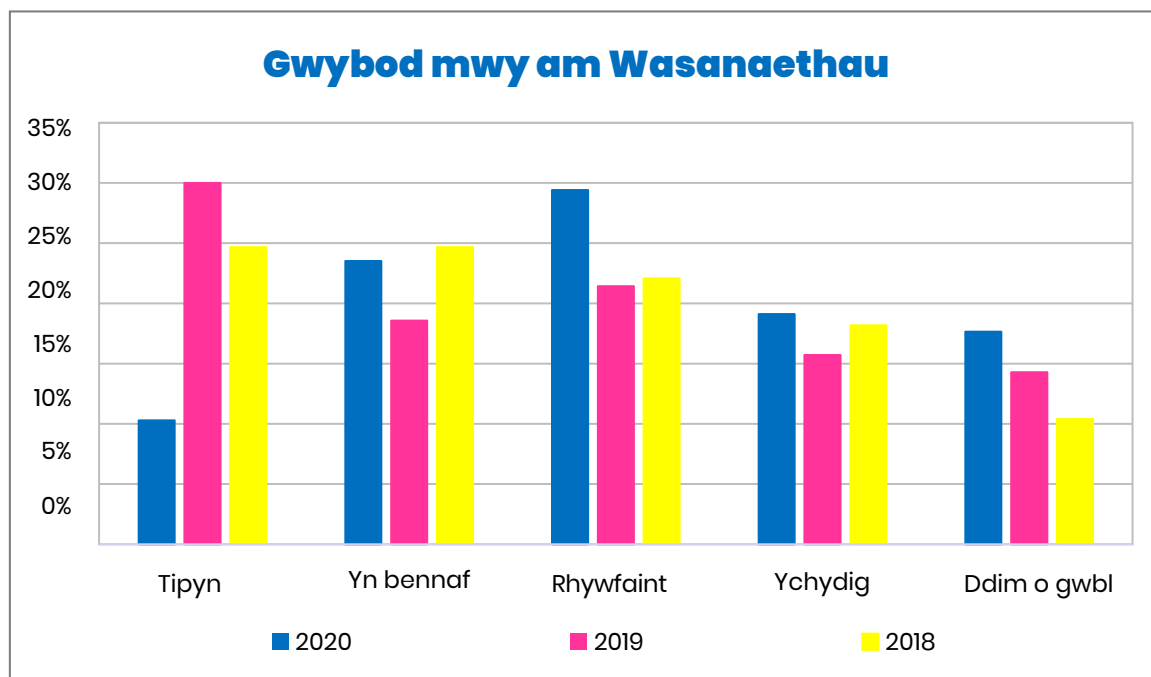


Ychydig iawn y mae effaith gadarnhaol sylweddol Credydau Amser Tempo ar wirfoddoli wedi newid dros y tair blynedd diwethaf.

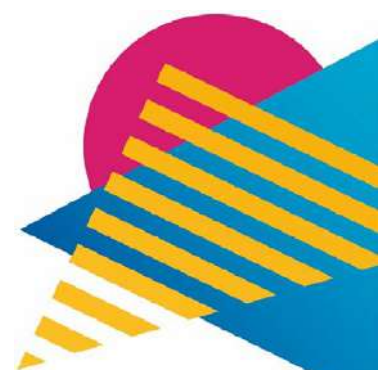
## Llunio Gwasanethau Gofal Iechyd



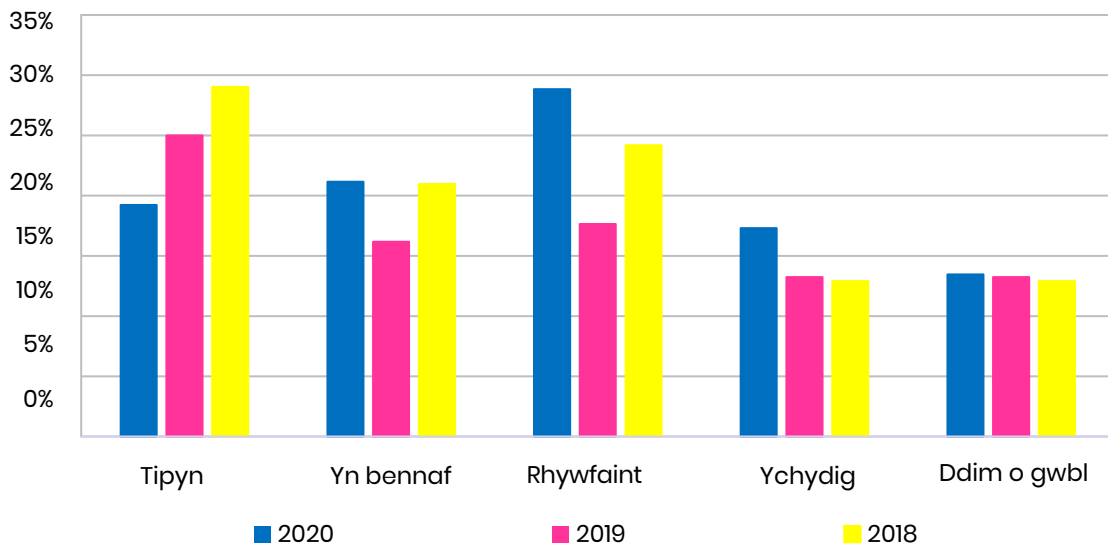
Yn ogystal ag ennill Credydau Amser Tempo trwy wirfoddoli a'u defnyddio mewn Cydnabod Partneriaid, budd pellach yw cynnydd mewn hyder fel y gall gwirfoddolwyr ddefnyddio eu profiad i wella gwasanaethau iechyd a gofal. Mae 81% o'r farn y gallant nawr helpu i lunio rhai o'r gwasanaethau y maent wedi'u defnyddio. Mae hyn wedi dirywio ychydig dros y 3 blynedd diwethaf.



Budd arall yw cynnydd mewn gwybodaeth am wasanaethau cymunedol sy'n gallu cefnogi eu hunain ac eraill. Mae 82% o'r farn eu bod yn gwybod mwy am wasanaethau cymunedol nag yr oeddent. Gostyngiad bach yw hwn dros y tair blynedd diwethaf, ond cwmp mawr yn y rhai sy'n credu iddo gyfrannu llawer.

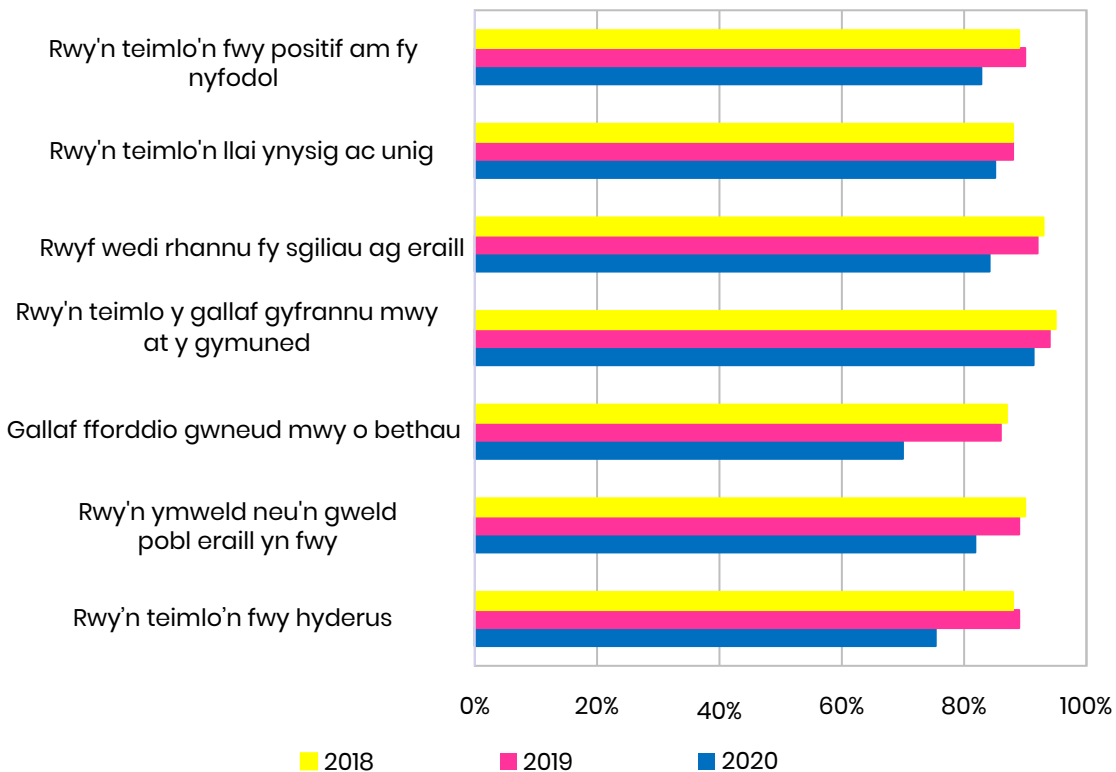


## Helpu eraill gyda'r un cyflwr

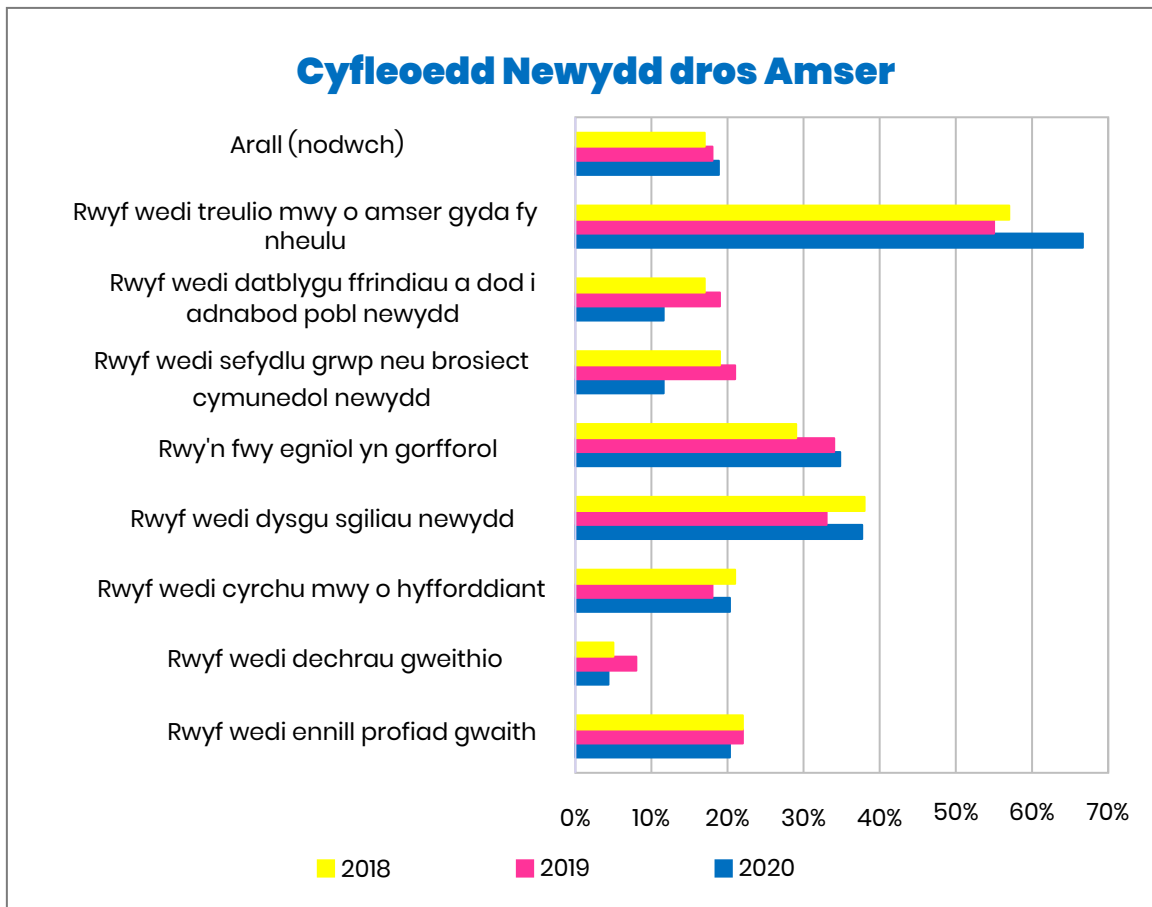


O ystyried bod gwirfoddolwyr Tempo yn gwirfoddoli, nid syndod yw darganfod bod 87% wedi helpu pobl eraill y maent yn eu hadnabod mewn sefyllfa debyg.

## Effaith Bositif Dros amser

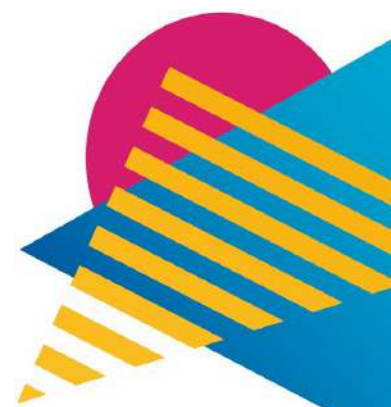


Gostyngodd yr effaith gadarnhaol ar wirfoddolwyr Tempo ychydig yn 2020, ond mae'r sgorau yn parhau i fod yn uwch na 80%. Bydd y cwmp sylweddol yn y sgôr sy'n gysylltiedig â "Gallaf fforddio gwneud mwy o bethau", oherwydd i'r rhan fwyaf o Bartneriaid Cydnabod gael eu cau yn ystod y cyfnod clo COVID-19.



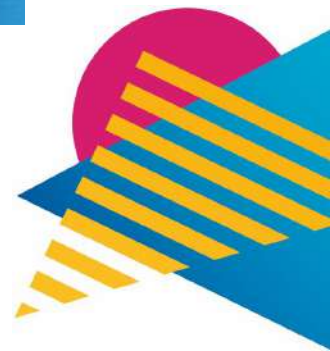
Dengys y graff uchod yr amrywiaeth eang o effeithiau cadarnhaol y mae Gwirfoddoli a chlustnodi Credydau Amser Tempo yn eu cael. Mae hyn yn arbennig o amlwg wrth ddatblygu ffrindiau newydd a thrwy hynny leihau unigrwydd ac arwahanrwydd.

Mae'r dyfyniad hwn gan wirfoddolwr Tempo, yn dangos y gwerth y gall Credydau Amser Tempo ei gyflwyno i fywyd person, sydd wedi'i chael hi'n anodd.



# Beth yw barn y 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 iechyd 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.”



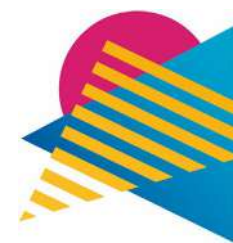
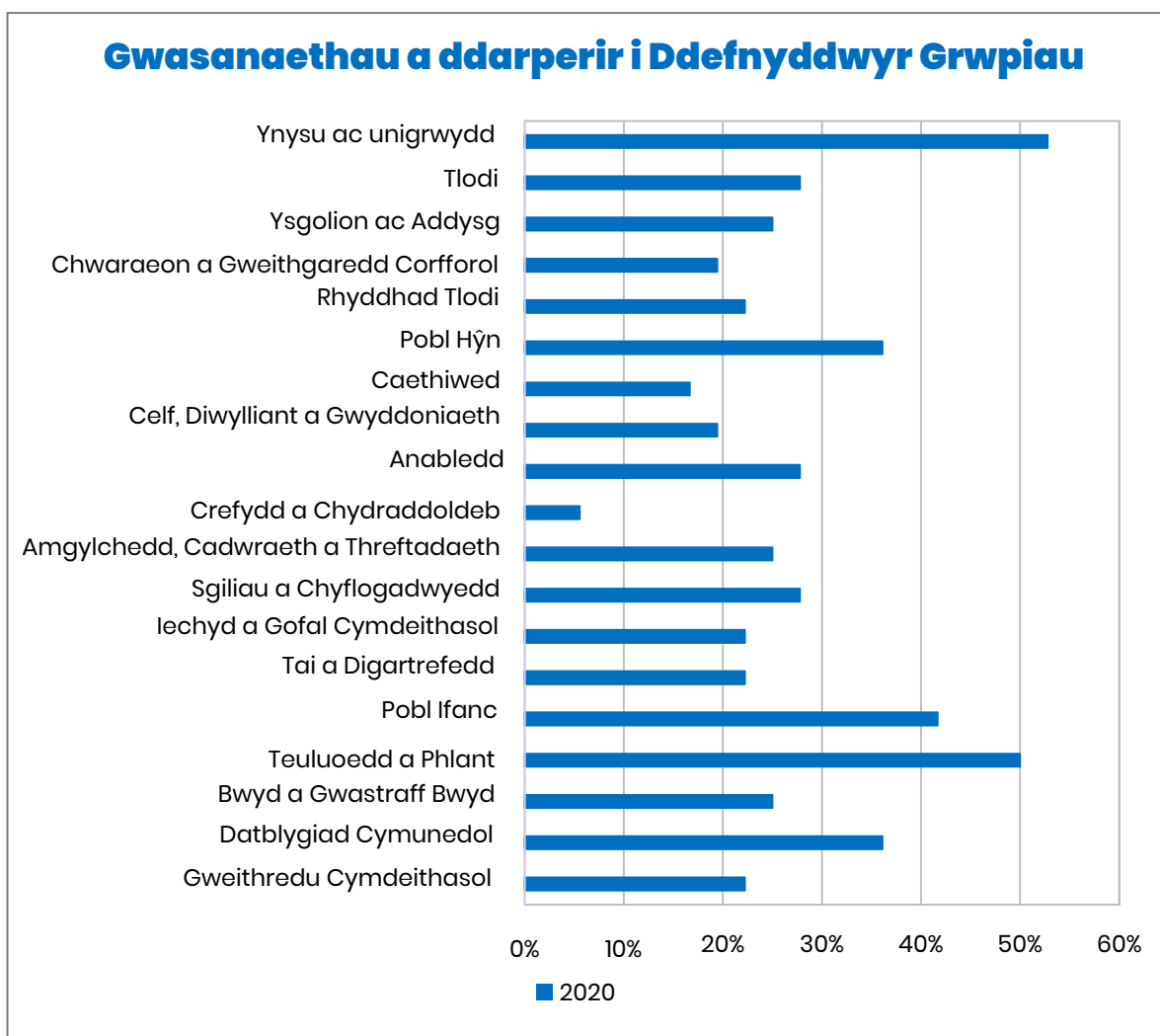


# Effaith Tymor Byr a Hir Dymor ar Bartneriaid a'r Gymuned

Fel rhan o awydd Tempo i ddeall a gwella ei effaith ar y sefydliadau rydyn ni'n gweithio agosaf gyda nhw, gwnaethon ni ofyn iddynt (500) am eu barn. Mae'r dadansoddiad canlynol yn darparu ymateb o'r 36 ymateb a dderbyniwyd. Mae'r ffocws i raddau helaeth ar ddysgu sut y gall Tempo wella.

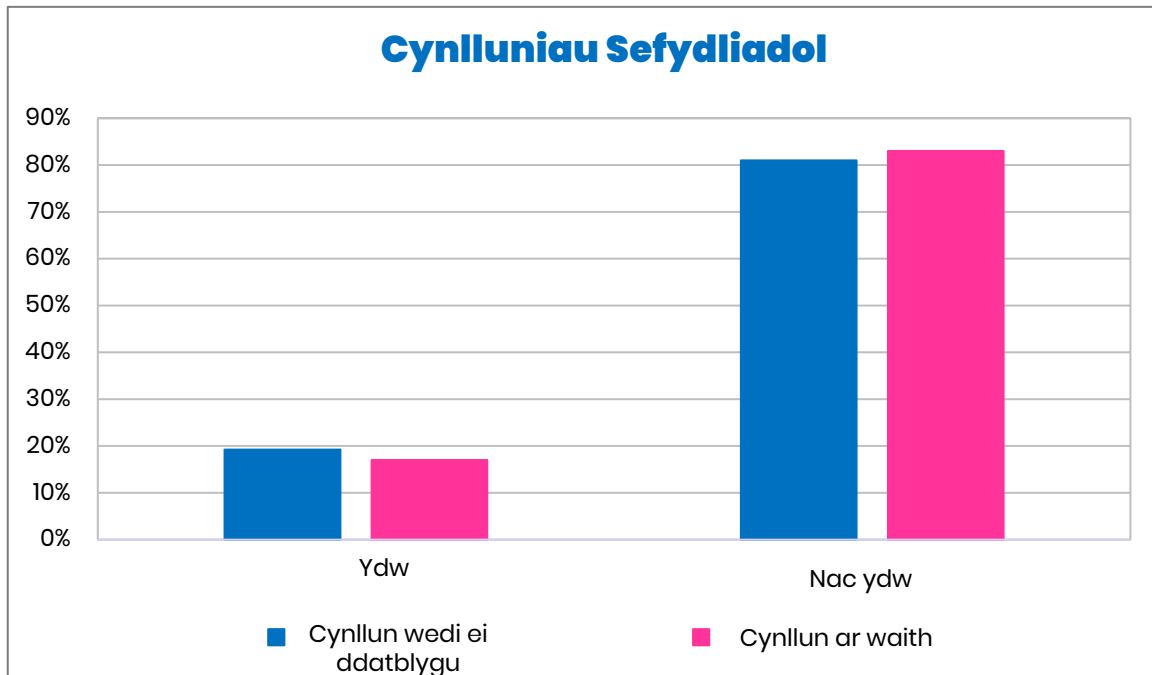
Mae'r tair rhan fwyaf gwerthfawr o wasanaethau Tempo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf oll yn gysylltiedig â'r ymateb i COVID-19:

- Cynyddodd cadw gwirfoddolwyr trwy Gredydau Amser Tempo digidol a thrwy weithdai ar-lein.
- Roedd cyflwyno Credydau Amser Tempo digidol yn lleihau gweinyddiaeth ac roedd yn syml i'w weithredu.
- Roedd y cyfleoedd ar-lein newydd yn denu ac yn cadw gwirfoddolwyr.



Dengys y graff hwn yr ystod eang o wasanaethau a ddarperir gan y 36 sefydliad a gwblhaodd yr arolwg. Darpara nifer ohonynt wasanaethau i fwy nag un grŵp defnyddwyr.

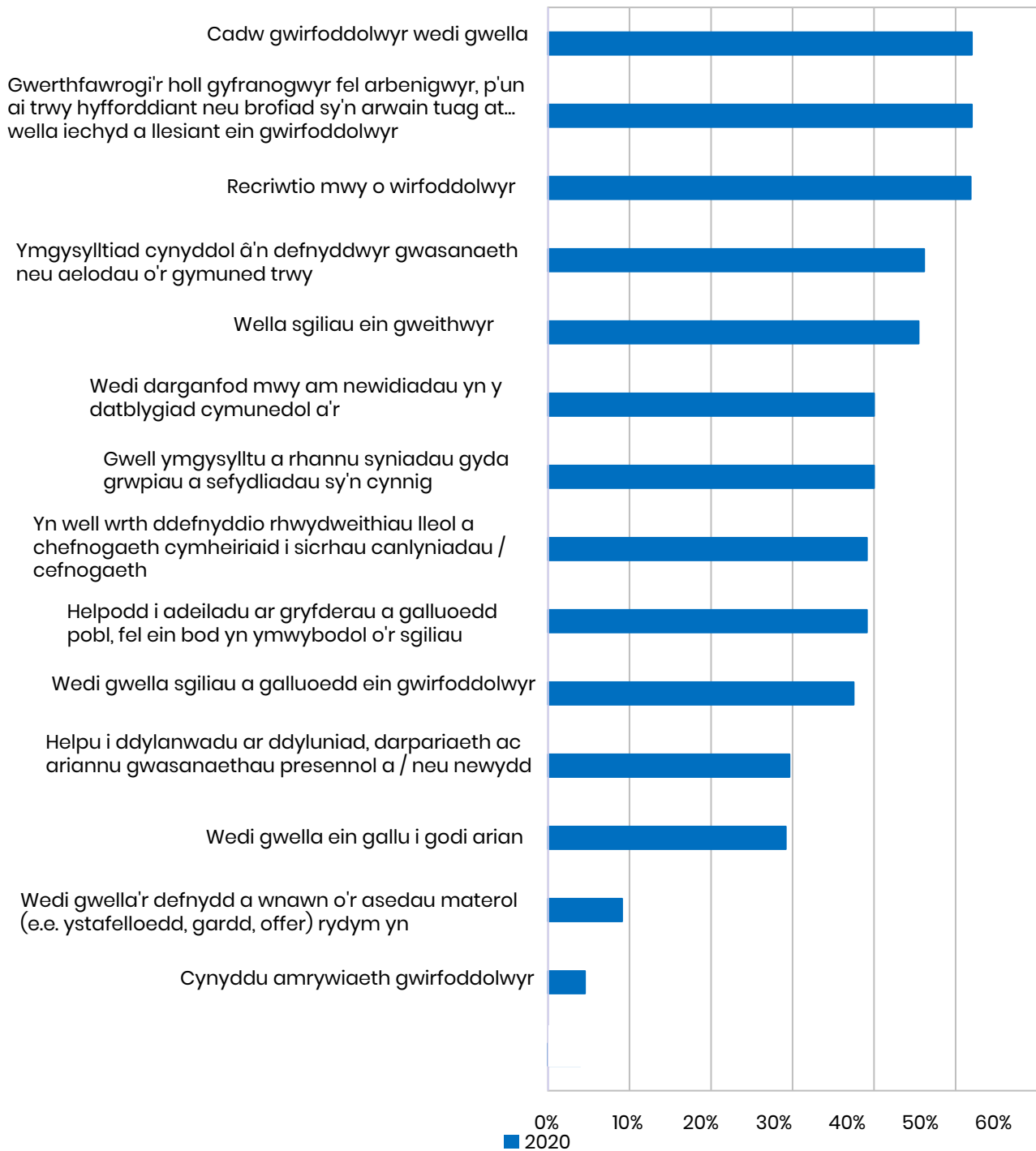
Fel rhan o'r newidiadau y dechreuodd Tempo eu gwneud yn ystod pandemig COVID-19, mae'r cynnig o adolygiad sefydliadol i nodi asedau a dyheadau allweddol ar gael. Cyflwynwyd hyn ar ddechrau 2021. Felly, ychydig o sefydliadau sydd eto i fynd i'r afael â hyn. Fe'i cynlluniwyd i ddatblygu cynllun y gall pob sefydliad ei fonitro a'i ystwytho. Mae hefyd yn gwasanaethu i ddarparu mesur o effaith Tempo dros amser.



O ystyried cyflwyno'r gwasanaeth hwn yn hwyr ym mlwyddyn y gwasanaeth hwn, nid yw'n syndod bod ychydig llai nag 20% o sefydliadau wedi datblygu a dechrau gweithredu'r cynllun. Mae 44% arall wedi gofyn i Tempo ddatblygu cynllun gyda nhw.



## Gwneud Gwahaniaeth i Sefydliadau



Difater fod cynllun ar waith, mae'n amlwg bod nifer sylweddol o sefydliadau o'r farn bod gwaith Tempo wedi cael effaith fuddiol. Beirniadol yw'r nifer uchel iawn o sefydliadau sy'n ystyried bod cadw gwirfoddolwyr yn fudd sylweddol. Bydd hyn yn arbed amser a £ iddynt.



Y buddion mwyaf arwyddocaol yw:

- Ymgysylltiad cynyddol â'n defnyddwyr gwasanaeth neu aelodau'r gymuned trwy gyfathrebu'n well
- Recriwtio mwy o wirfoddolwyr
- Gwella iechyd a llesiant ein gwirfoddolwyr
- Gwerthfawrogi'r holl gyfranogwyr fel arbenigwyr, p'un ai trwy hyfforddiant neu brofiad sy'n arwain at well ymrwymiad

Rhan greiddiol o'r gwaith yn seiliedig ar asedau a wnawn yw helpu sefydliadau i ddylanwadu ar bolisi a chyllid y sector cyhoeddus. Roedd 48% o sefydliadau o'r farn bod Tempo wedi eu helpu i gyflawni hyn.

Roedd 60% o sefydliadau o'r farn bod Tempo wedi eu helpu i gyflawni mwy wrth wobrwyo eu gwirfoddolwyr yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

## Beth yw barn gwirfoddolwyr

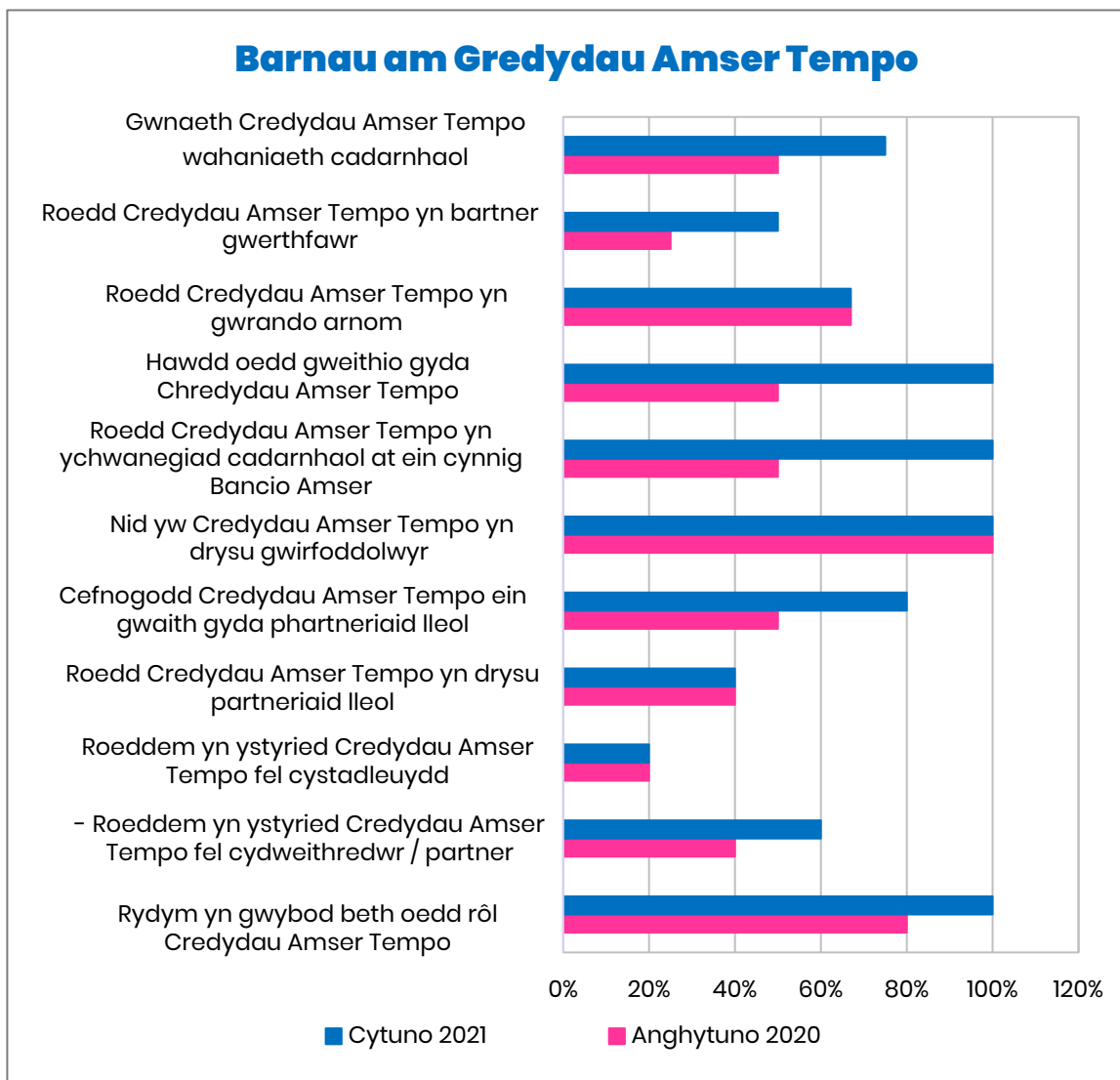
“Mae Lowri yn cymeryd rhan blaengar iawn ym mhob agwedd o wirfoddoli, a dros y blynyddoedd mae Lowri wedi cymeryd rhan mewn sawl prosiect gyda proffil uchel, megis fideo addysgiadol am Linellau Sirol yn ogystal â chyflwyno i rieni pobol ifanc am beth i gadw mewn golwg fel unrhyw arwydd rhybudd cynnar o'r broblem.

Mae gan Lowri ddawn naturiol wrth actio a chyflwyno i'r cyhoedd ac mae hi wedi defnyddio'r ddawn hon i ymadrodd llyfr o'r enw 'The Book of Strength'. Fe gafodd y prosiect hwn ei sefydlu mewn partneriaeth gyda POBL. Mae fersiwn clywedol y llyfr wedi ei rannu gyda dros 80 o ysgolion cynradd o fewn ardal Heddlu Gwent, ac yn cael ei ddefnyddio mewn amryw o sefyllfaoedd o fewn ysgolion. Mi fu Lowri nid yn unig yn medru rhannu ei sgiliau a gwybodaeth gyda'i chyfoedion a chymuned, ond hefyd cael cyfle i ennill credydau amser.

Mae Lowri wedi disgrifio sut mae defnyddio Credydau Amser Tempo wedi ei galluogi hi i gyrchu cyfleoedd, i gael profiadau newydd, darganfod llefydd newydd a chymeryd rhan mewn gweithgareddau newydd. Mi fydd Lowri yn mynd i'r Brifysgol cyn bo hir ac mae hi'n awyddus i'w defnyddio i'w galluogi i archwilio ei hamgylchedd newydd a chwrdd â phobol newydd.”



# Effaith Tymor Byr a Hir Dymor ar Bartneriaid yng Nghymru



Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf bu newid cadarnhaol. Gwelwyd gwelliant cadarnhaol ar bob dangosydd. Mae llawer mwy o waith i'w wneud er mwyn meithrin ymddiriedaeth.

Mae'r canlynol yn sylwadau am yr hyn a aeth yn dda:

- Datblygiad partneriaeth gwych
- Codi ymwybyddiaeth o wobrwyo gwirfoddolwyr am eu hamser
- Gwerth ychwanegol a dewis i wirfoddolwyr Cymru
- Perthynas gryfach â rhai CVCs

Mae'r canlynol yn sylwadau sy'n ymwneud â beth arall y gellid ei wneud:

- Parhau i ymgysylltu â'r CVCs a chydweithio ymhellach.
- Parhau i weithio gyda'n gilydd / cydweithredu â CVCs a'n diweddarau â datblygiadau'r dyfodol.



- Gwell cyfathrebu a chynllunio ar y cyd wrth ymgysylltu â darpar ddefnyddwyr yn xxxxxxxx i sicrhau bod ein neges yn gyson ac rydym yn archwilio pob cyfle i hyrwyddo gwasanaethau Tempo a xCVC mewn cydweithrediad, a darparu cefnogaeth briodol i gymunedau. Byddai hysbysu unrhyw gofrestrriad Tempo newydd yn y Sir yn wych a gallai xCVC hyrwyddo Tempo wrth ddelio ag ymholiadau gwirfoddoli. Buddiol hefyd byddai diweddariad cynnydd / gweithgaredd rheolaidd yn Rhwydwaith Ymarferwyr Gwirfoddoli TSSW.
- Esboniwch yn fanwl sut mae Credydau Amser Tempo yn integreiddio â gwaith gwirfoddolwyr xCVC a'r CICs / elusennau y mae xCVC yn eu cefnogi.

## Beth yw barn y sefydliadau?

"Rydym wedi bod yn cynnig Credydau Amser Tempo yn Heddlu Gwent fesul ein rhaglen Cadetiaid yr Heddlu ers chwe mis. Yn sicr mae wedi bod yn gymhelliant gwych i'r bobl ifanc gymryd rhan yn eu cymuned. Mae wedi rhoi cyfle iddynt ennill diolch ychwanegol a gwobr ychwanegol am eu gwaith gwirfoddol gyda Heddlu Gwent. Daw ein pobl ifanc o gymysgedd o gefndiroedd, ac mae Credydau Amser Tempo yn caniatáu i bobl ifanc brofi rhywbeth newydd a chyffrous."



## Cysylltwch â ni:

Os hoffech wybod mwy am sut y gallwch weithredu gyda Chredydau Amser Tempo, cysylltwch.

E-bost – [Hello@wearetempo.org](mailto:Hello@wearetempo.org)

Ffôn – 029 2056 6132

[www.wearetempo.org](http://www.wearetempo.org)

The logo consists of a blue triangle pointing to the right, with the word "Tempo" written in white, bold, sans-serif font inside it.

Tempo