



Adroddiad Effaith Credydau Amser Tempo 2022

☎ 029 2056 6132 ✉ hello@wearetempo.org 🖱 wearetempo.org
🐦 [@tempo_tweets](https://twitter.com/tempo_tweets) 📘 [timecredits](https://www.facebook.com/timecredits)



Crynodeb Gweithredol

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



Adroddwyd ar ansawdd bywyd gwell



Teimlo'n fwy positif am y dyfodol



Adroddwyd ar iechyd corfforol gwell



Teimlo'n fwy hyderus



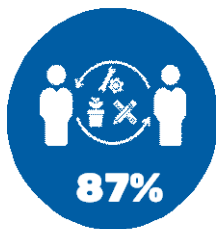
Arolwg Effaith 2022 yng Nghymru



Teimlo'n iachach yn gyffredinol



Credydau Amser wedi fy helpu i gael swydd



Dysgu sgil newydd



Gallu fforddio gwneud mwy o bethau



Teimlo'n llai ynysig ac unig



Adroddwyd ar iechyd meddwl gwell



Teimlo'n fwy abl i gyfrannu i'r gymuned a phob eraill



Gwybod mwy am wasanaethau wedi eu seilio yn y gymuned a'r gefnogaeth sydd ar gael iddyn nhw

- Parhau i fod yn uchel ar 70% y mae gwelliant ansawdd bywyd a adroddwyd.
- Mae sefydliadau sy'n defnyddio Credydau Amser Tempo yn gwerthfawrogi eu gallu i recriwtio a chadw gwirfoddolwyr (y ddau yn 69%) oherwydd y gydnabyddiaeth a ddarperir gan Credydau Amser Tempo. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, amcangyfrifir bod hyn wedi arbed £167,400 i'r 1,100 o sefydliadau sy'n defnyddio Credydau Amser Tempo.
- Mae 83% o wirfoddolwyr Credydau Amser Tempo yn fwy cadarnhaol am y dyfodol.
- Amcangyfrifir bod effaith economaidd (codiad llesiant net) Credydau Amser Tempo (i'r 10,712 o wirfoddolwyr sy'n eu hennill) yn £8.3m i £16.6m (prisiau 2019), yn seiliedig ar gost y rhaglen o £1.3m. Mae hyn yn adennill o fuddsoddiad o 6.3 i 12.5:1.

- Roedd gan yr arolwg o fuddion Credydau Amser Tempo 594 o ymatebwyr a oedd yn wirfoddolwyr gweithredol (Ebrill 2022 i Fehefin 2022). Mae gan y canlyniadau ffin cyfeiliornad o +/-2%. Dydy'r canlyniadau a adroddwyd ddim yn cynnwys 'ddim yn gwybod' ac 'heb ateb.'

"Rhyw 15 mis yn ôl, roeddwn i arfer bod yn gaeth ac yn hunan-niweidio! Ymunais ag eglwys trwy dîm rhagnodi cymdeithasol ac yn y pen draw dechreuais wirfoddoli! Roeddwn yn helpu pobl gyda phroblemau emosiynol a helpu ffoaduriaid a'r digartref. Rwyf bellach bron i 16 mis heb fod yn gaeth ac yn teimlo bod gen i bwrpas yn fy mywyd! Rwy'n dysgu pethau newydd yn wythnosol ac wrth fy modd i fod yn fendith i eraill! Roeddwn i'n arfer bod yn ddigartref ond bellach mae gen i fy fflat fy hun a rheswm dros fyw! Diolch!"

Gwirfoddolwr yn Chorley

Credydau Amser Tempo: Adroddiad Effaith 2022

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol.....	2
Cyflwyniad.....	5
Nodweddion Gwirfoddolwyr (cyfranogiad a chadw)	7
Lefel yr Ymgysylltiad	11
Defnydd o Credydau Amser Tempo.....	15
Effaith Credydau Amser Tempo	18
Effaith Byrdymor a Hirdymor ar Sefydliadau Cymunedol	25

Cyflwyniad

Mae model Credydau Amser yn gweithio'n syml: mae pobl yn ennill Credyd Amser am bob awr y maen nhw'n gwirfoddoli. Bydd ein system yn eu cofnodi, eu cydnabod a'u gwobrwyo. Mae'r wobwr ar ffurf gallu defnyddio Credydau Amser Tempo ar gannoedd o gyfleoedd gwahanol gan gynnwys atyniadau lleol a chenedlaethol, diwrnodau allan, defnyddio cyfleusterau hamdden lleol, cyfleoedd groser a bwyd parod neu mae modd eu rhoi i eraill. Mae sefydliadau cymunedol yn elwa drwy wella recriwtio a chadw.

Doedd yr ychydig flynyddoedd diwethaf dim byd tebyg i unrhyw beth a welwyd yn ystod ein hoes ond erys eu hetifeddiaeth gyda ni am hir-amser. Newidiodd COVID-19 y ffordd y mae bywyd yn gweithredu mewn sawl dull: gwelwyd mwy o weithio gartref a datgysylltu rhwydweithiau cymdeithasol. Bu ymchwydd enfawr, os byrhoedlog, mewn gwirfoddoli, gan bobl a oedd fel arfer yn cymudo. Roedd hyn yn cydbwysu'r gostyngiad mewn gwirfoddoli gan bobl hŷn a phobl sy'n fwy agored i niwed yn gorfforol (Arolwg Bywyd Cymunedol 2021). Roedd llawer o'r gwirfoddoli mewn sefydliadau bach a chydgyfwrth, sy'n aros y tu allan i'r gymuned wirfoddoli fwy ffurfiol (Time Well Spent, NCVO 2022). Hebddynt, ni fyddai nifer o bobl agored i niwed wedi ymdopi â'r pandemig.

Roeddem yn falch yn Tempo o allu cefnogi'r gwirfoddoli hwn o'r gwaelod i fyny ac rydym yn parhau yn falch ohono.

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

Er gwaethaf gwaredu rheolau'r cyfnod clo, nid yw gwirfoddoli wyneb yn wyneb wedi adfer yn llwyr.

Yn ogystal â hyn mae'r heriau sy'n wynebu'r rhai sydd fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas - y cynnydd mewn prisiau ynni, prisiau tanwydd a phrisiau bwyd. Rhain yw'r bobl sydd dan bwysau aruthrol ac sy'n elwa fwyaf o wirfoddoli a defnyddio Credydau Amser Tempo.

Mae'n destament i gryfder ein cymdeithas fod cymaint yn camu ymlaen ac yn gwirfoddoli o'u hamser. Hebddynt nhw, byddai'r problemau a'r materion y mae ein gwledydd yn eu hwynebu nawr yn llawer mwy difrifol. Dyled na allwn byth ei had-dalu yw hon i'r miliynau hynny o bobl, gwirfoddolwyr, nad yw'r rhan fwyaf ohonyn nhw yn ystyried eu hunain yn arwyr. Ond mae nhw.

Mae rôl ein partneriaid cydnabod wrth ddarparu cyfleoedd i'r gwirfoddolwyr hyn yn llai adnabyddus. Mae pob un ohonyn nhw yn dweud diolch ac yn gwneud cyfraniad gwerthfawr i'w cymuned leol. Mae eu cefnogaeth yn hanfodol i ddefnyddio Credydau

Amser Tempo. Mewn nifer o achosion, cawsant eu cau yn ystod y rhan fwyaf o 2020 a chwe mis cyntaf 2021. Ers hynny, maent wedi bod yn ailadeiladu eu sefydliadau. Rydym bellach yn gweld nifer y cyfleoedd cydnabyddiaeth yn cynyddu'n sylweddol wrth i'r broses hon fynd ar ras.

Rydym yn parhau i ganolbwyntio ar wneud y mwyaf o'n heffaith drwy wella ansawdd bywyd pob gwirfoddolwr, trwy gynorthwyo (a lleihau costau yn y pen draw) grwpiau datblygu cymunedol ac adeiladu cymunedau cryfach a mwy cadarn.

Byddwn yn parhau i adnabod gwelliant yn sefyllfa bywyd a chyfleoedd gwirfoddolwyr unigol.

Yn ogystal, fe wnaethom ofyn i'r Cyngorau Gwirfoddoli Sirol (CVCS) a grwpiau cymunedol am eu barn am Tempo a'r effaith a gawn arnyn nhw.

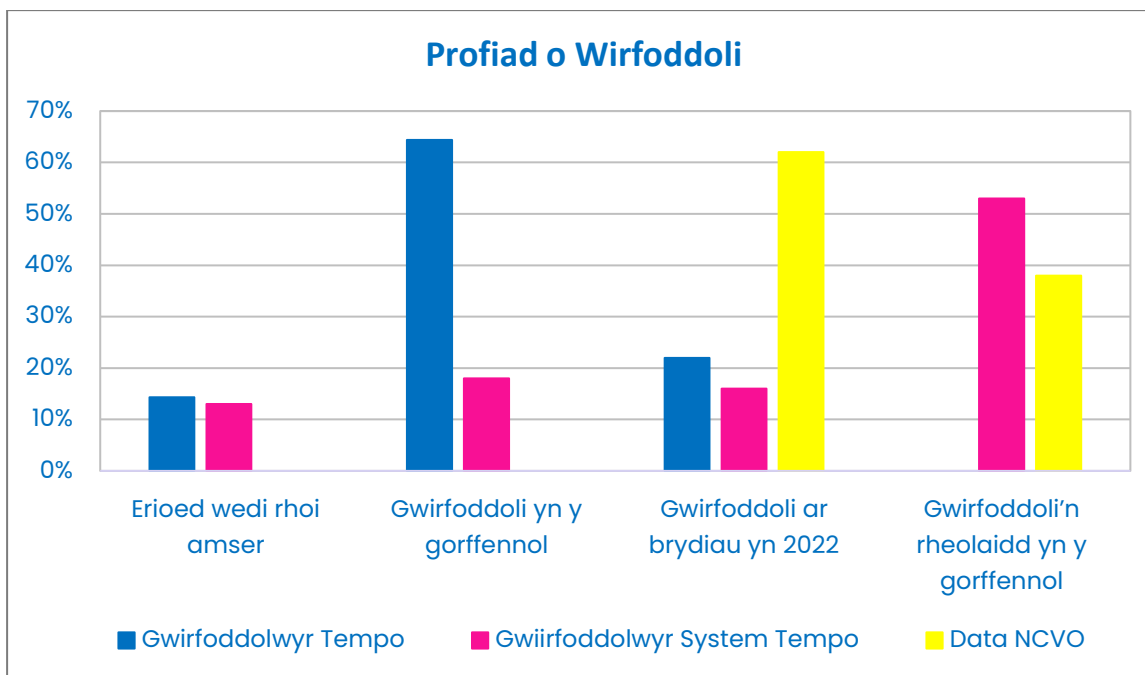
Mae ein gwaith gyda Pro Bono Economics yn ein galluogi i ddatrys effaith gymdeithasol ac economaidd ein gwaith, am y tro cyntaf.

Daw'r data yn yr adroddiad hwn gan arolwg o ddefnyddwyr Credydau Amser Tempo a oedd yn parhau i wirfoddoli'n weithredol yn y cyfnod Ebrill 2021 i Fehefin 2022. Cafodd y cwestiynau a'r fethodoleg a ddefnyddiwyd mewn blynyddoedd blaenorol eu hailadrodd, er mwyn sicrhau cymaroldeb. Mae copïau o'r holiaduron ar gael ar gais.

Derbyniwyd 594 o ymatebion (+-2%). Mae hyn 6 gwaith nifer yr ymatebion yn 2021. Mae'r canlyniadau'n cael eu cymharu â phob un o'r blynyddoedd rhwng 2018 a 2021.

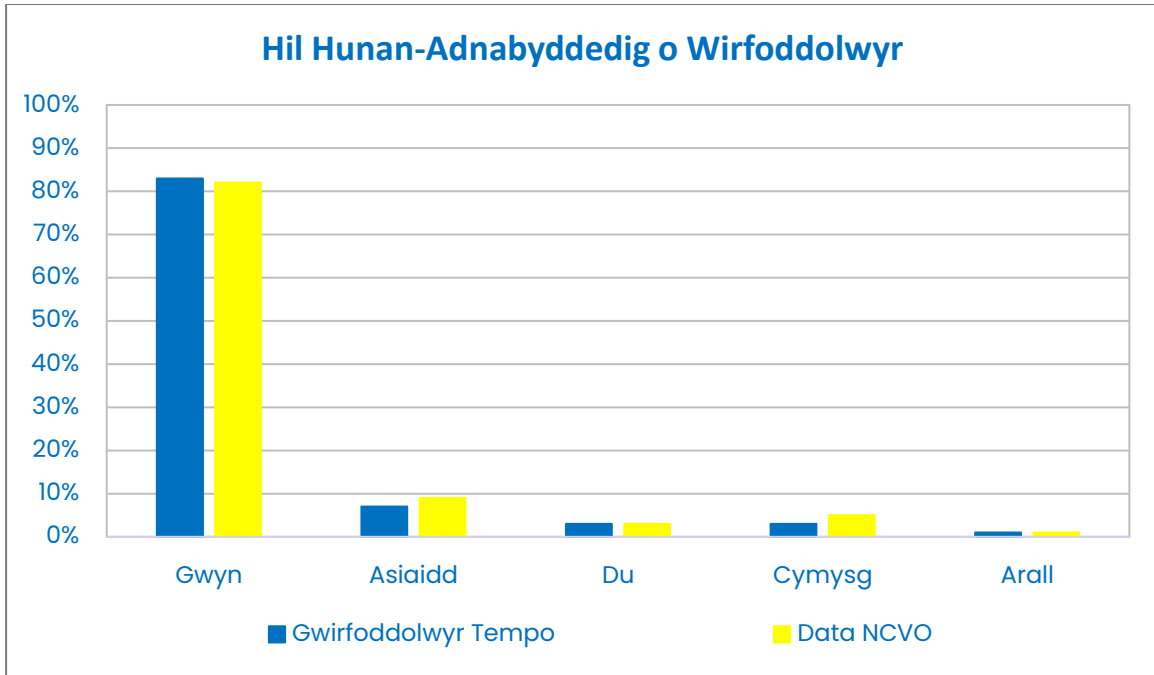
Nodweddion Gwirfoddolwyr (cyfranogiad a chadw)

Mae'r set gyntaf o graffiau yn darparu dadansoddiad demograffig a gymerwyd o system Credydau Amser Tempo. Roedd 10,731 o wirfoddolwyr gweithredol ar hyn ym mis Gorffennaf 2022. Dengys y data sylfaen gwirfoddolwyr Tempo gweithredol (Gorffennaf 2022) gan gymharu hyn â gwybodaeth a dynnwyd o arolwg effaith Tempo eleni (564) ac yn y 3 blynedd flaenorol, ac arolwg sector gwirfoddol NVCO 2020.

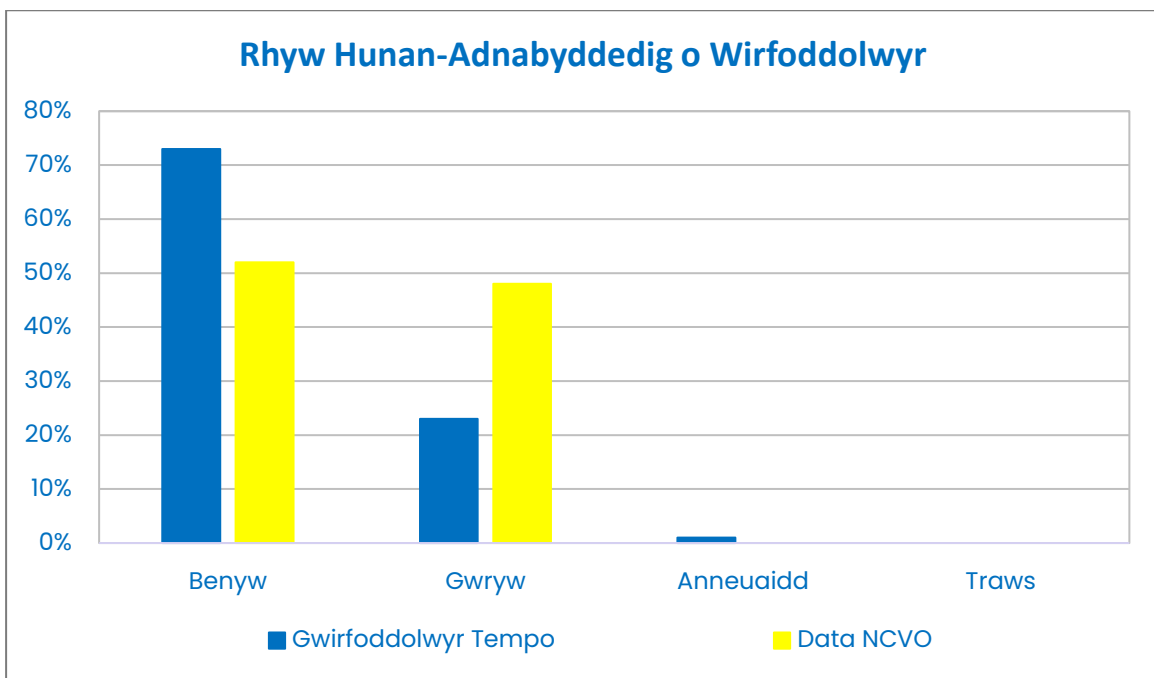


Sylwch: Dim ond casglu data am wirfoddolwyr rheolaidd ac achlysurol a wnaeth NCVO.

Mae gwirfoddolwyr Credyd Amser Tempo yn fwy tebygol o fod yn wirfoddolwyr sy'n dychwelyd na welir yn genedlaethol (nid yw hyn yn cymryd i ystyriaeth fod arolwg NCVO ond yn gofyn am wirfoddoli rheolaidd ac achlysurol). Felly, mae gwirfoddolwyr Tempo yn ehangu sylfaen gwirfoddoli.



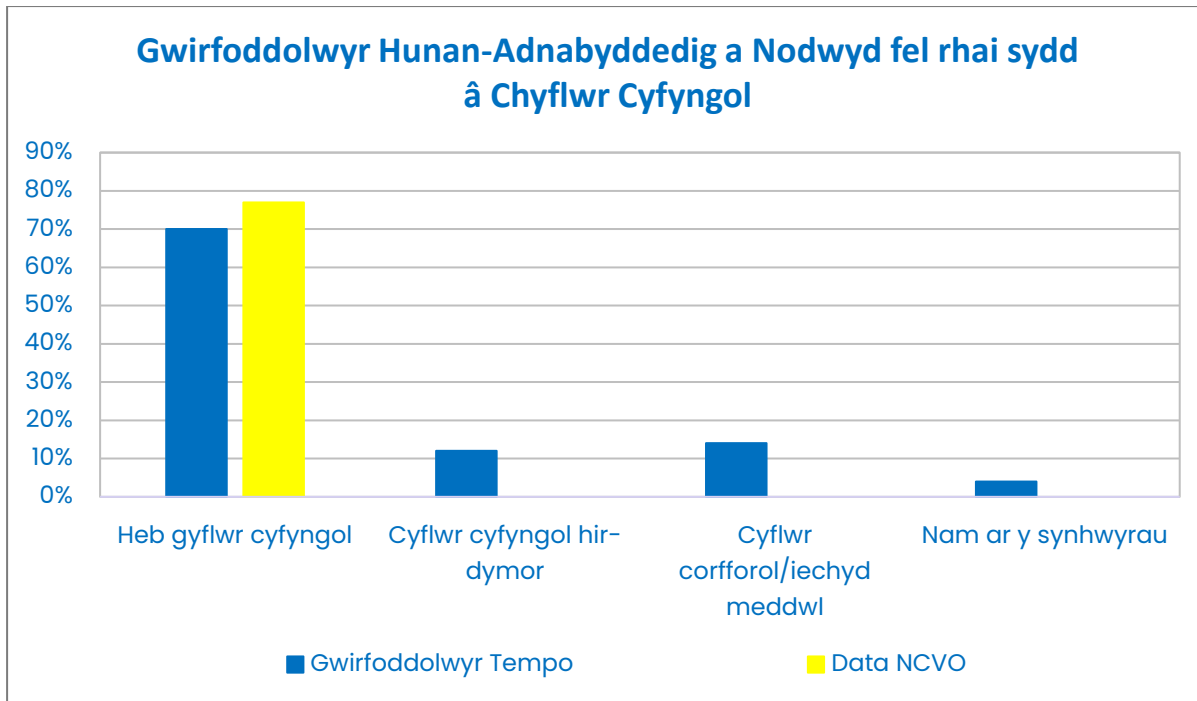
Dywedodd 83% o wirfoddolwyr Tempo eu bod yn Wyn. Mae hyn yn cymharu ag 82% o arolwg NCVO. Yn ystod 2022 mae Tempo yn ceisio denu gwirfoddolwyr o gefndiroedd mwy amrywiol a grwpiau cymunedol sy'n gwasanaethu'r cymunedau hyn.



Sylwer: Dim ond casglu data gwirfoddolwyr sy'n ymwneud â gwrywod a benywod a wnaeth NCVO.

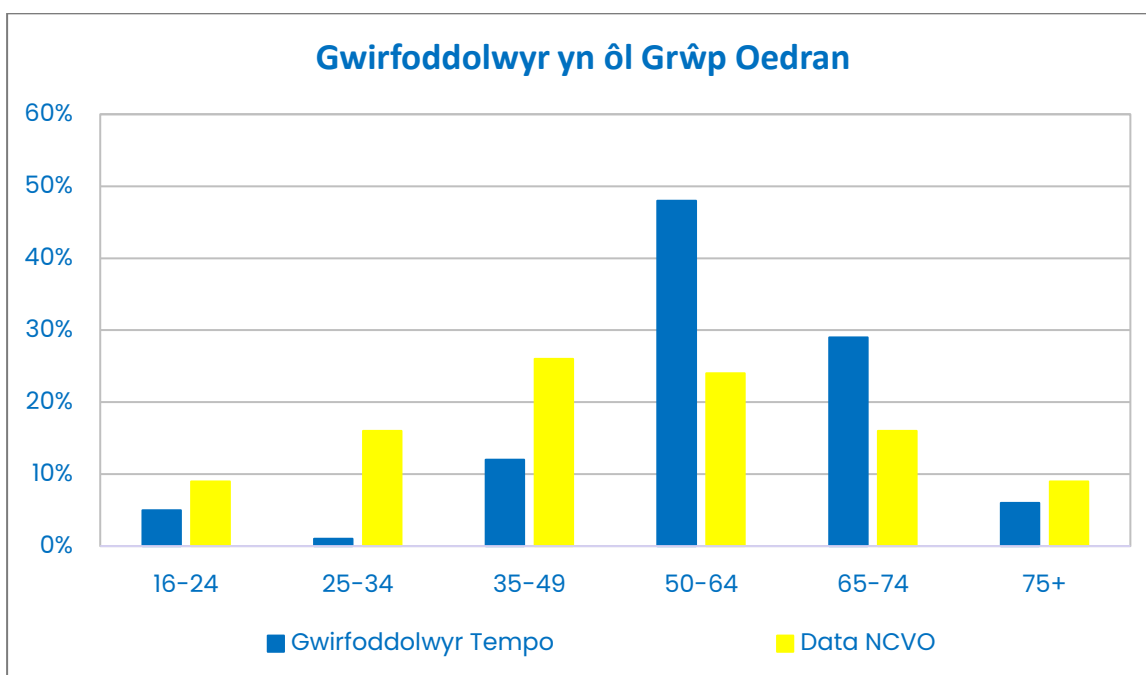
Mae hunaniaeth rhywedd gwirfoddolwyr Tempo yn gwyrto tuag at fenywod ac anneuaidd

o gymharu â data NCVO. Yn ystod 2022, ceisiodd Tempo ddenu gwirfoddolwyr o gefndiroedd mwy amrywiol a grwpiau cymunedol sy'n gwasanaethu'r cymunedau hyn.

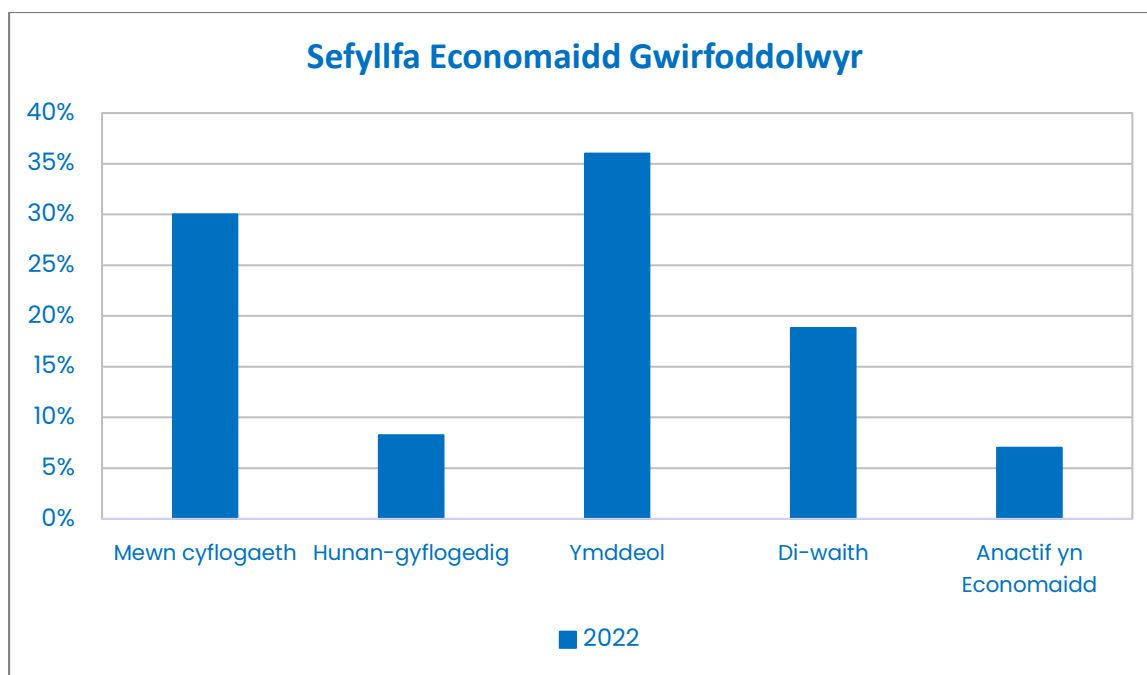


Sylwer: Dim ond casglu data am wirfoddolwyr heb unrhyw gyflwr cyfyngol a wnaeth NCVO.

Nododd 30% o wirfoddolwyr Tempo fod ganddyn nhw rhyw fath o gyflwr cyfyngol o gymharu â dim ond 23% yn arolwg NCVO. Dengys hyn natur fwy cynhwysol gwirfoddolwyr Tempo. Yn ystod 2022 ceisia Tempo ddenu gwirfoddolwyr o gefndiroedd mwy amrywiol a grwpiau cymunedol sy'n gwasanaethu'r cymunedau hyn.



Yn yr arolwg, gweler bron i hanner Gwirfoddolwyr Credydau Amser Tempo yn y grŵp oedran 50-64 nag yn arolwg NCVO (24%).

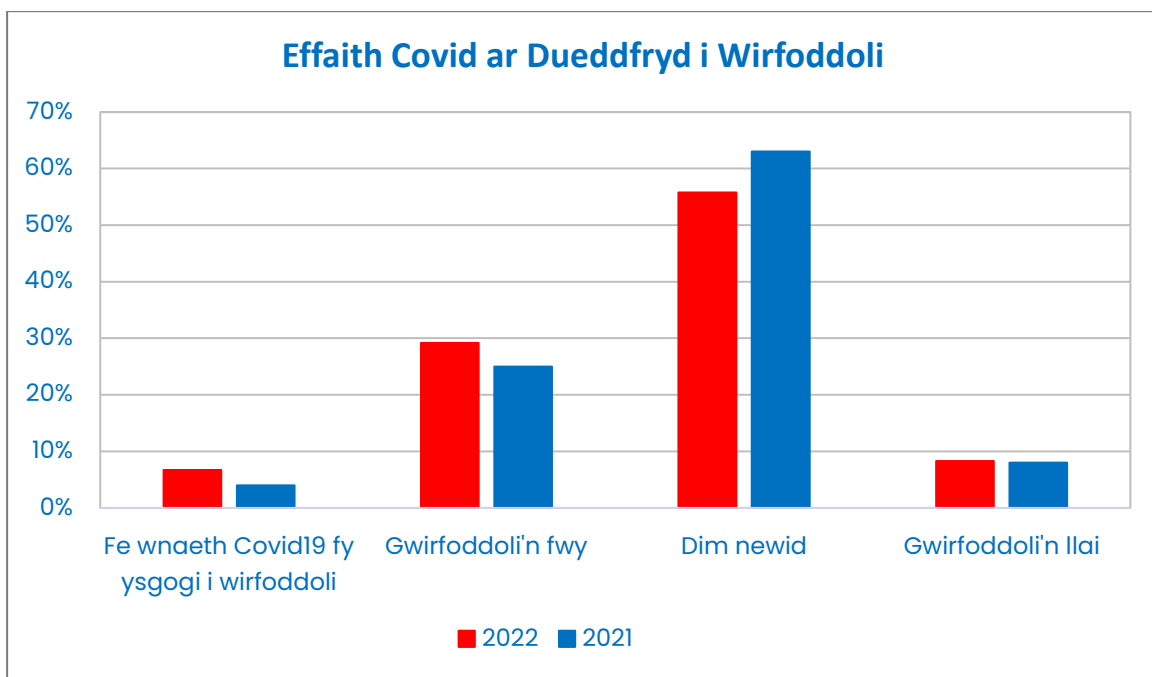


Dengys y graff hwn yr amrywiaeth eang o gefndiroedd economaidd y daw gwirfoddolwyr Tempo ohonyn nhw. Roedd 62% o'r rhai yn arolwg NCVO mewn cyflogaeth. Mae hefyd yn adlewyrchu'r proffil oedran, gyda 36% yn uwch na'r oedran ymddeol arferol.

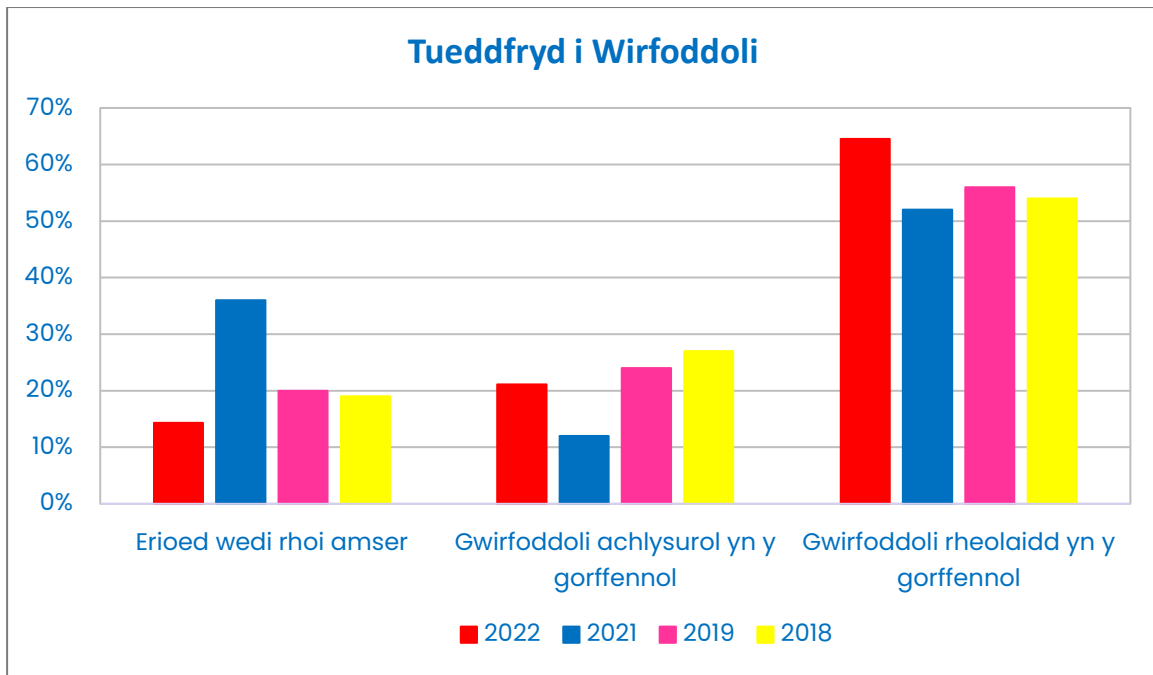
Lefel yr Ymgysylltiad

Archwilia'r set hon o ganfyddiadau arferion gwirfoddoli a'r defnydd o Gredydau Amser Tempo.

Dylid cofio effaith y pandemig ar gau ein rhwydwaith partneriaid cydnabyddiaeth wrth gymharu'r canlyniadau â blynyddoedd blaenorol. Ailagorodd y rhwydwaith partneriaid cydnabyddiaeth yn araf yn 2021 ond mae dal heb ddychwelyd i ble yr ydoedd cyn y pandemig.



Cafodd COVID-19 effaith gadarnhaol ar wirfoddoli. Dywedodd 36% o wirfoddolwyr eu bod wedi dechrau (7%) neu wedi cynyddu (29%) eu gwirfoddoli mewn ymateb i'r pandemig. Mae hyn yn gynnydd o 7% ers 2021. Y peth pwysig fydd cadw'r gwirfoddolwyr hyn. Dim ond 8% ddywedodd eu bod yn gwirfoddoli llai.

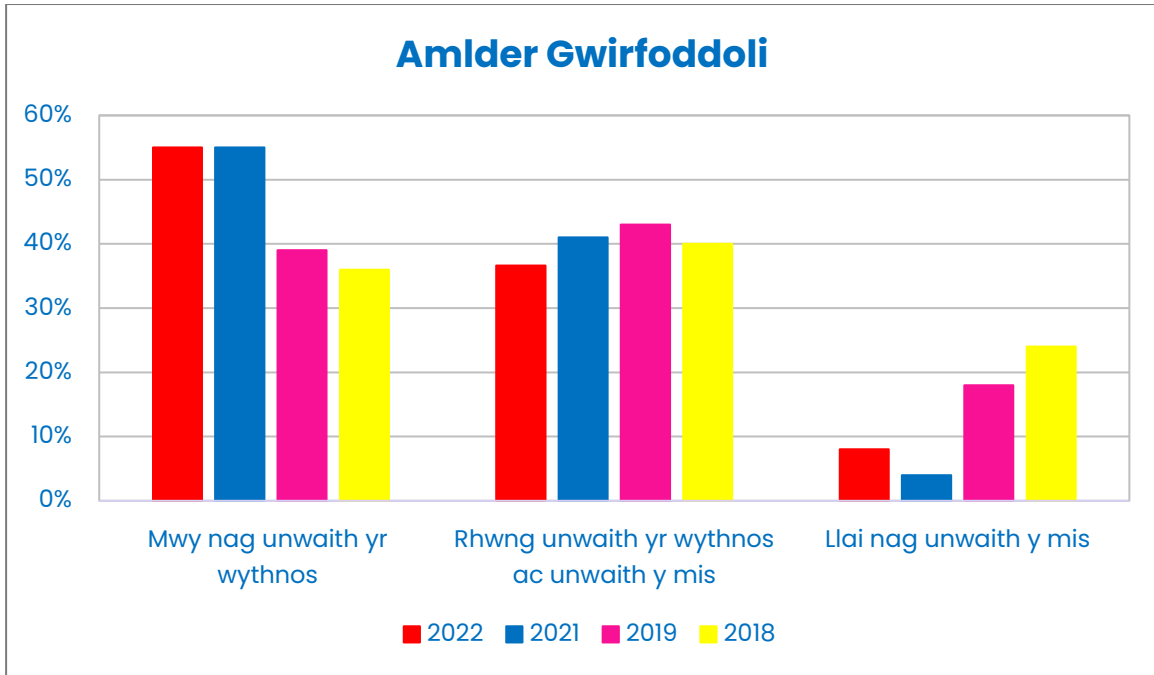


Roedd gostyngiad yn nifer y gwirfoddolwyr a oedd yn gwirfoddoli am y tro cyntaf yn 2022. Gallai hyn fod o ganlyniad i gynnydd sylweddol yn nifer y gwirfoddolwyr a oedd yn gwirfoddoli am y tro cyntaf yn 2021. Nid oedd 14% o wirfoddolwyr erioed wedi rhoi o'u hamser o'r blaen. Mae hyn 6% yn is nag yn 2018 a 2019. Y peth pwysig fydd eu cadw fel gwirfoddolwyr. Mae hyn yn rhywbeth i'w groesawu ac i fanteisio arno. Yn ogystal â hyn, roedd dros chwarter y gwirfoddolwyr yn gwirfoddoli'n rheolaidd.

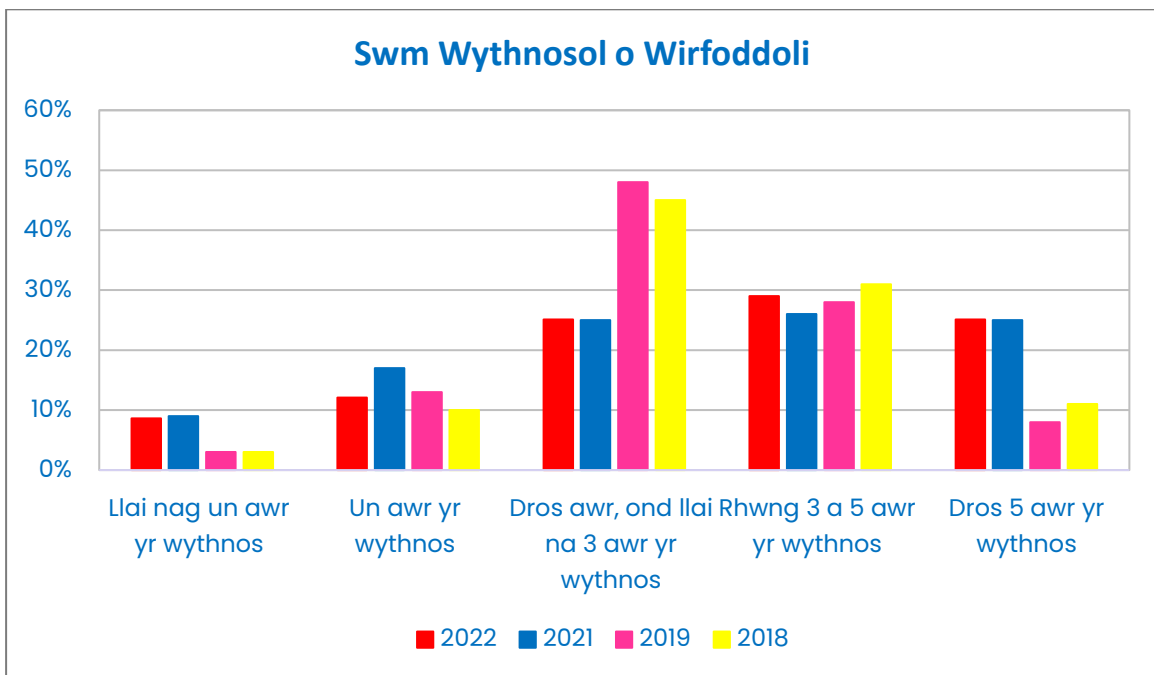
“Gan fy mod wedi gorfod rhoi'r gorau i'm gyrfa oherwydd problemau iechyd yn gynharach eleni, roeddwn yn teimlo'n ddiwerth ac yn ynysig. Mae gwirfoddoli wedi rhoi fy hyder yn ôl i mi, wedi gwella fy iechyd meddwl, wedi gwneud i mi deimlo'n rhan o gymuned y symudais iddi yn ystod y pandemig. Mae wedi rhoi pwrpas i mi ac wedi lleihau fy unigedd.”

Gwirfoddolwr o Great Cambourne

Pan ofynnwyd “A wnaethoch chi ddechrau gwirfoddoli neu wirfoddoli mwy o oriau oherwydd Credydau Amser Tempo?” dywedodd 22% o wirfoddolwyr Tempo eu bod wedi dechrau gwirfoddoli a gwirfoddoli mwy o ganlyniad i ennill Credydau Amser Tempo. Dengys hyn effaith gadarnhaol y caiff Credydau Amser Tempo ar annog pobl i ddechrau a chynnal ar eu taith wirfoddoli.



Roedd 55% yn gwirfoddoli fwy nag unwaith yr wythnos. Mae hyn yn sylweddol uwch na'r ffigurau cyfatebol ar gyfer 2018 a 2019. Dengys bod y ffigurau misol yn ystod y pedair blynedd diwethaf o leiaf 40% ym mhob un blwyddyn. Dim ond ychydig yn 2022 (8%) oedd yn wirfoddolwyr achlysurol. Mae'n debyg mai canlyniad y pandemig yw'r symudiad. Mae hyn yn newyddion da, fel gyda nifer o bethau mewn bywyd, mae gwirfoddoli yn ymwneud ag arfer.



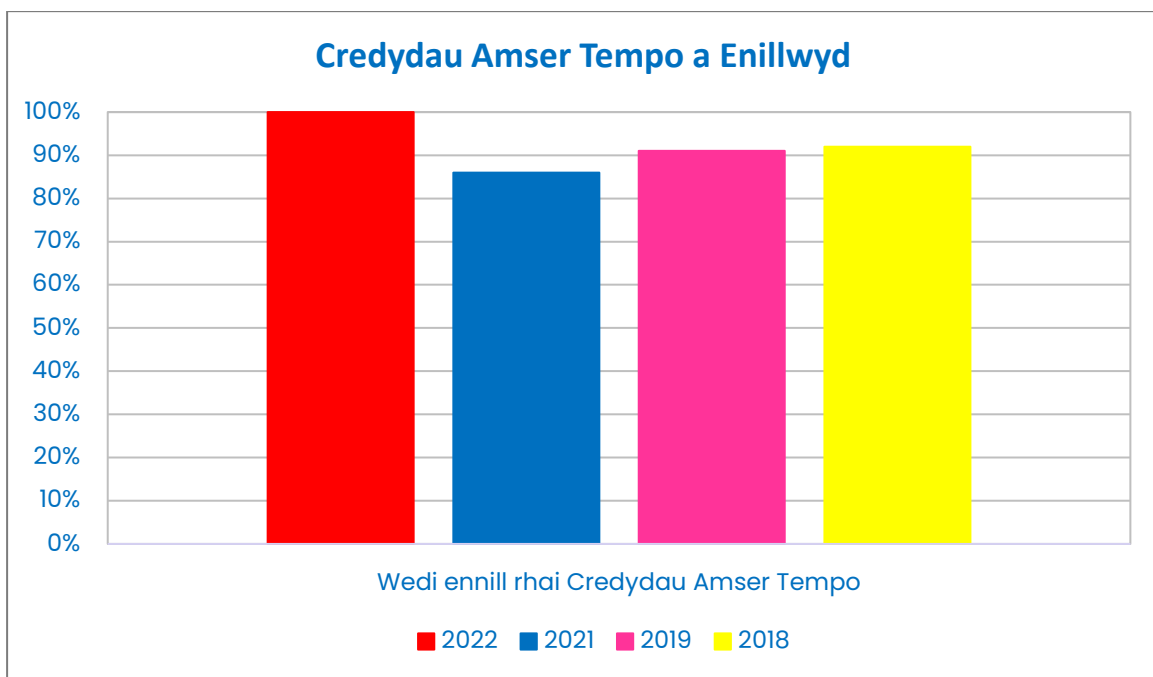
O ran oriau, roedd 25% yn gwirfoddoli am fwy na 5 awr yr wythnos. Mae hyn yr un fath â 2021, ac yn fwy na dwbl y ffigurau ar gyfer 2018 a 2019. Awgryma hyn bod cynnydd yn nifer cyfartalog yr oriau y mae pob gwirfoddolwr yn eu darparu. Roedd y grŵp hwn yn cael ei ddominyddu gan y rhai rhwng 50 a 64 oed.

Unwaith y bydd gennym ddwy flynedd o ddata llawn o'n system ddigidol, gallwn ddadansoddi tueddiadau a rhoi darlun mwy clir o'r newid yn nifer yr oriau gan wirfoddolwyr.

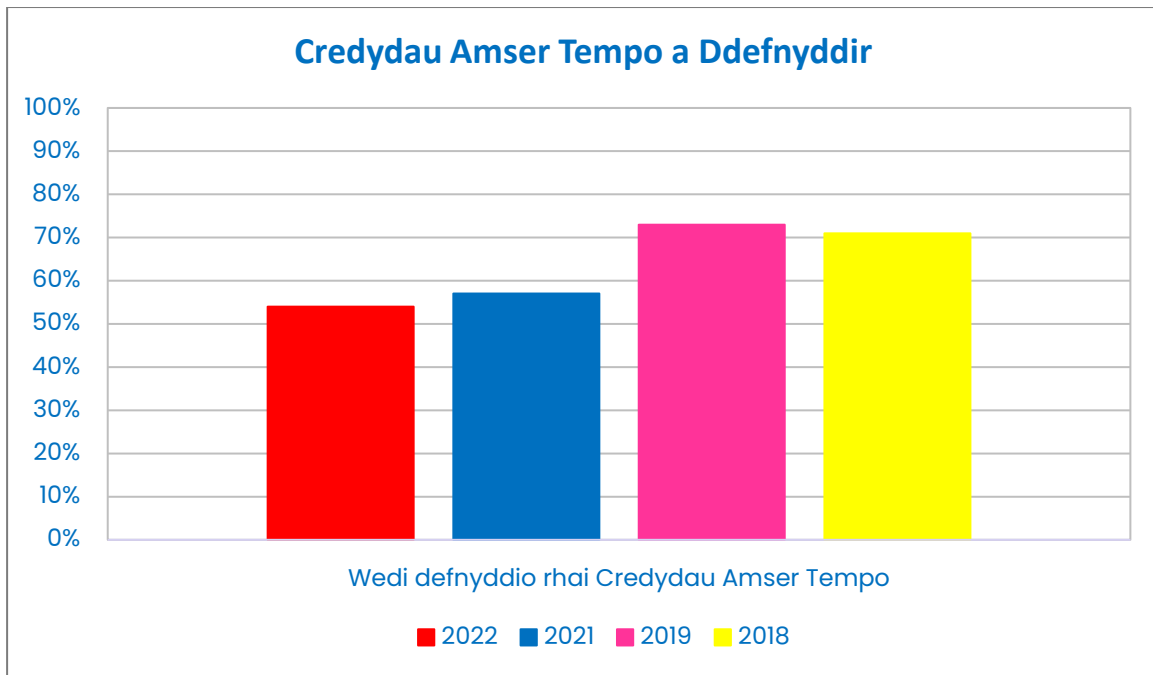
Defnydd o Credydau Amser Tempo

Nid yw Credydau Amser Tempo yn dod i ben. Dim ond ers dyfodiad ein platfform Credydau Amser Tempo digidol (2021), yr ydym wedi gallu olrhain hyd yr amser rhwng ennill a defnyddio Credydau Amser Tempo.

Unwaith y bydd gennym ddwy flynedd o ddata llawn o'n system ddigidol, gallwn ddadansoddi tueddiadau a rhoi darlun mwy clir o'r amser rhwng ennill a defnyddio Credydau Amser Tempo.



Roedd 100% wedi ennill Credydau Amser Tempo ar adeg yr arolwg. Mae'r cynnydd hwn o ganlyniad i ddigideiddio'r system Credydau Amser Tempo.

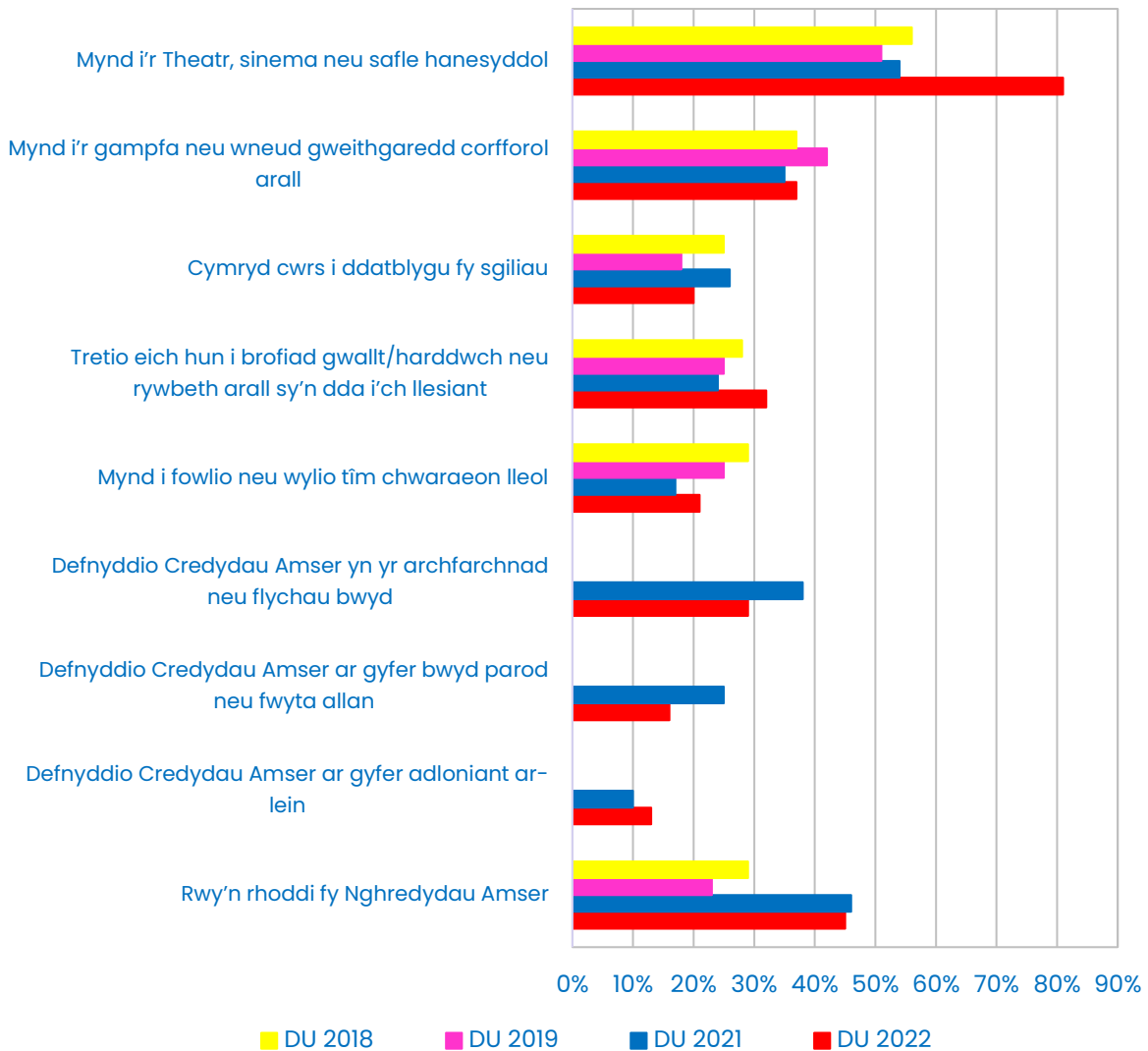


O'r rhai hynny a oedd wedi ennill Credydau Amser Tempo, roedd 54% wedi eu defnyddio. Mae'r ffigur hwn yn sylweddol is na'r cyfnod cyn COVID-19 (70%) gan fod nifer o'r Partneriaid Cydnabod Lleol yn parhau i ailagor i Credydau Amser Tempo. O'r rhai a'u defnyddiodd, fe wnaeth 31% roi eu Credydau Amser Tempo a enillwyd ganddynt i aelodau eraill o'r teulu neu grŵp penodol o unigolion.

"Ymwelais â Gerddi Kew ddwywaith gan ddefnyddio fy Nghredydau Amser Tempo. Fe wnes i drawsnewid o bapur i rai digidol ac fe wnes i fwynhau'r ddwy siwrnai'n fawr - ac roeddwn yn falch ei bod yn bosibl trwy gyfrannu at fy nghymuned leol - mae gennyf fwy o deithiau dydd wedi'u cynllunio i ddefnyddio gweddill fy Nghredydau Tempo..."
Gwirfoddolwr o San Steffan

Mae ein rhwydwaith cydnabyddiaeth yn araf yn dychwelyd i'w gapasiti llawn. Fe wnaeth y pandemig ei ddinistrio. Mae 54% o ymatebwyr yr arolwg wedi defnyddio eu Credydau Amser Tempo.

Defnydd Credyd Amser

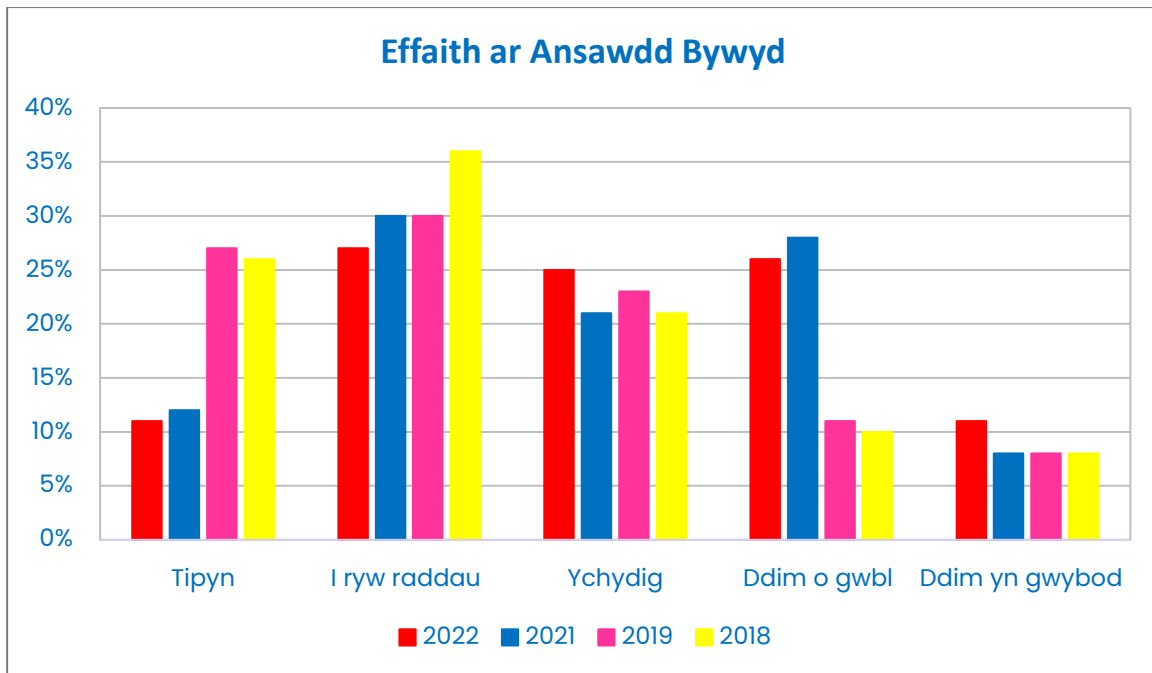


Daeth y cynigion cydnabyddiaeth cenedlaethol ac ar-lein a gafodd eu treialu yn 2021 i ben yn ystod 2022 wrth i gynigion corfforol ddod ar gael eto. Maent yn parhau i fod yn boblogaidd gan eu bod yn dal i gael eu defnyddio o fewn oriau. Teithiau theatr/sinema ac ymweld â safleoedd hanesyddol yw'r cyfleoedd cydnabod a ddefnyddir fwyaf o bell ffordd.

“Rwyf wedi bod yn eu defnyddio i dorri a steilio fy ngwallt sydd wedi gwella fy hyder ychydig gan na allaf fforddio gwneud hynny fel arall.”

Gwirfoddolwr o Lyn Ebwy

Effaith Credydau Amser Tempo



Meddylia 63% o wirfoddolwyr Tempo bod ansawdd eu bywyd wedi gwella o leiaf ychydig o ganlyniad i ennill a defnyddio Credydau Amser Tempo, gydag 11% yn dweud bod ansawdd eu bywyd wedi gwella'n sylweddol. Yr un oedd y sefyllfa yn 2021.

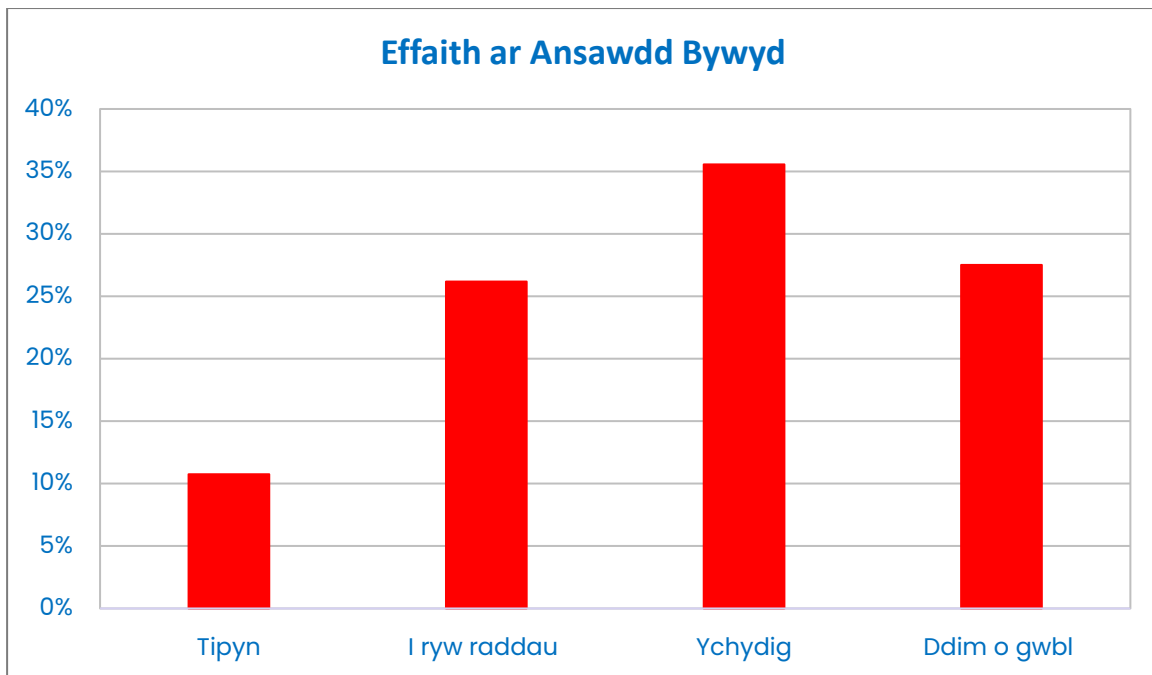
Am y tro cyntaf fe wnaethom ofyn i wirfoddolwyr Credydau Amser Tempo am ansawdd eu bywyd. Ni ofynnwyd hyn i'r ymatebwyr yn 2021. Felly, gofynnwyd iddynt nodi ansawdd eu bywyd yn 2022 a llunio barn am yr hyn ydoedd yn y flwyddyn flaenorol.

Mae'r union gwestiynau yn dilyn arweiniad gan Arolwg Llesiant Personol y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS4). "Ar gyfer pob un o'r cwestiynau hyn hoffwn i chi roi ateb ar raddfa o 0 i 10, lle mae 0 "ddim o gwbl" a 10 yn "hollol".

- Ar y cyfan, pa mor fodlon ydych chi â'ch bywyd y dyddiau hyn?"
Ychwanegwyd y cwestiwn canlynol i nodi'r newid yn ystod y llynedd.
- Yn gyffredinol, pa mor fodlon yr oeddech chi â'ch bywyd flwyddyn yn ôl?

Mae Pro Bono Economics wedi llunio dau amcangyfrif o werth cyfatebol ariannol WELLBY (Adroddiad Hapusrwydd y Byd - Ymagwedd Llesiant: Richard Layard 2021) a Chanllawiau Llesiant ar gyfer Arfarnu: Canllaw Atodol Llyfr Gwyrdd, Trysorlys EM (tud. 56): £10,023, a £15,649 (y ddau ym mhrisiau a gwerthoedd 2019). Rydym wedi defnyddio cyfartaledd y rhain yn ein cyfrifiadau.

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1005388/Wellbeing_guidance_for_appraisal_-_supplementary_Green_Book_guidance.pdf



Mae'n annhebygol bod yr effaith hon i'w phriodoli'n llwyr i ddefnyddio Credydau Amser Tempo. Gofynnwyd i wirfoddolwyr beth oedd cyfraniad Credydau Amser Tempo i unrhyw newid yn y sgôr ansawdd bywyd a ddarparwyd ganddyn nhw. Gwnaethom bwysoli'r canlyniadau gan ddefnyddio'r pwysladau canlynol (Caiff y rhain eu gwirio yn arolwg 2023):

- Effaith ansawdd bywyd o ennill Credydau Amser Tempo – Llawer: 50% wedi'i bwysoli
- Effaith ansawdd bywyd o ennill Credydau Amser Tempo – I ryw raddau: 25% wedi'i bwysoli
- Effaith ansawdd bywyd o ennill Credydau Amser Tempo – Ychydig 10%: wedi'i bwysoli

Adolygwyd a chymeradwywyd y rhagdybiaethau hyn gan Pro Bono Economics.

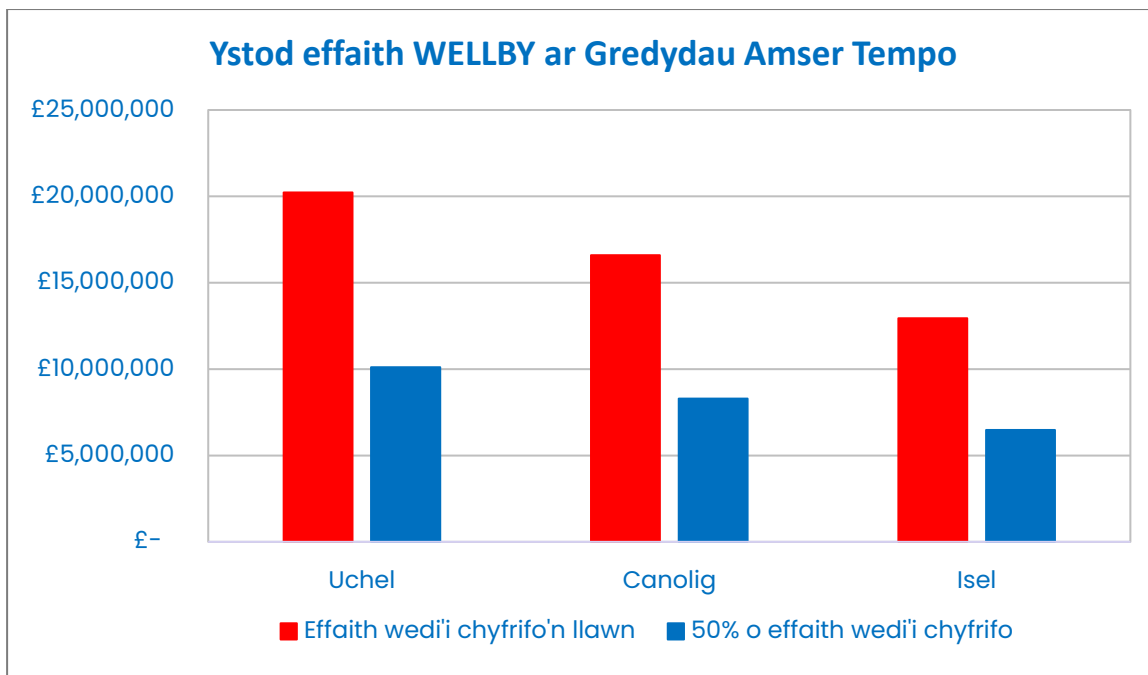
Yn 2021 y sgôr Ansawdd Bywyd ar gyfartaledd oedd 6.39, ac yn 2022 roedd yn 7.12. Mae hyn yn gynydd o 0.73.

Bûm yn gweithio gyda Pro Bono Economics i ddatblygu ein hymagwedd at effaith. Ar y sail bod gwelliant pob pwynt yn y sgôr ansawdd bywyd yn cyfateb i £12,836, rydym yn amcangyfrif mai effaith gwirfoddolwyr Credydau Amser Tempo fydd £101m ($0.73 \times £12,836 \times 10,712$ o wirfoddolwyr) ar brisiau 2019.

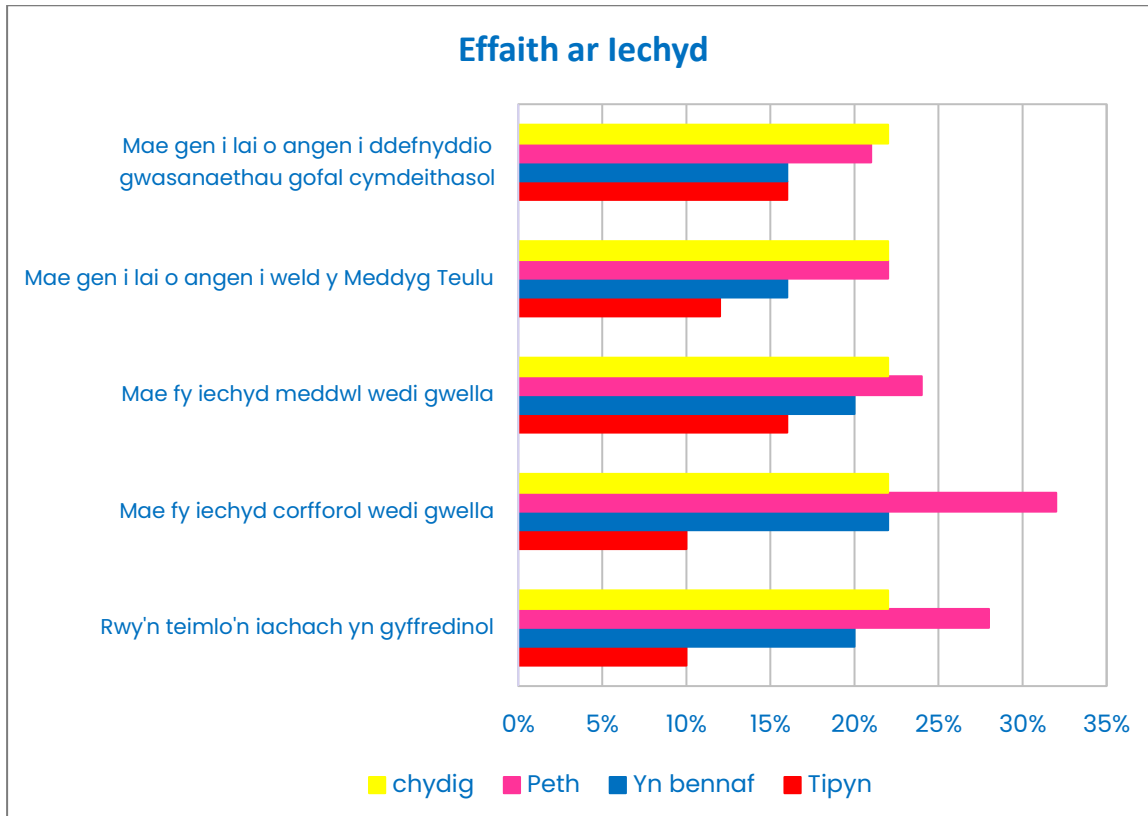
Ar y sail hon, rydym yn amcangyfrif mai effaith Credydau Amser Tempo yw £16.6m, o gost darparu Credydau Amser Tempo £1.3m (yn ôl prisiau 2019). Mae hyn yn cynrychioli enillion ar fuddsoddiad o 12.5:1.

Os wnawn gymryd golwg ofalus iawn ar hanner y ffigurau, yna £8.3m yw'r effaith neu

adenillion ar fuddsoddiad o 6.3:1.



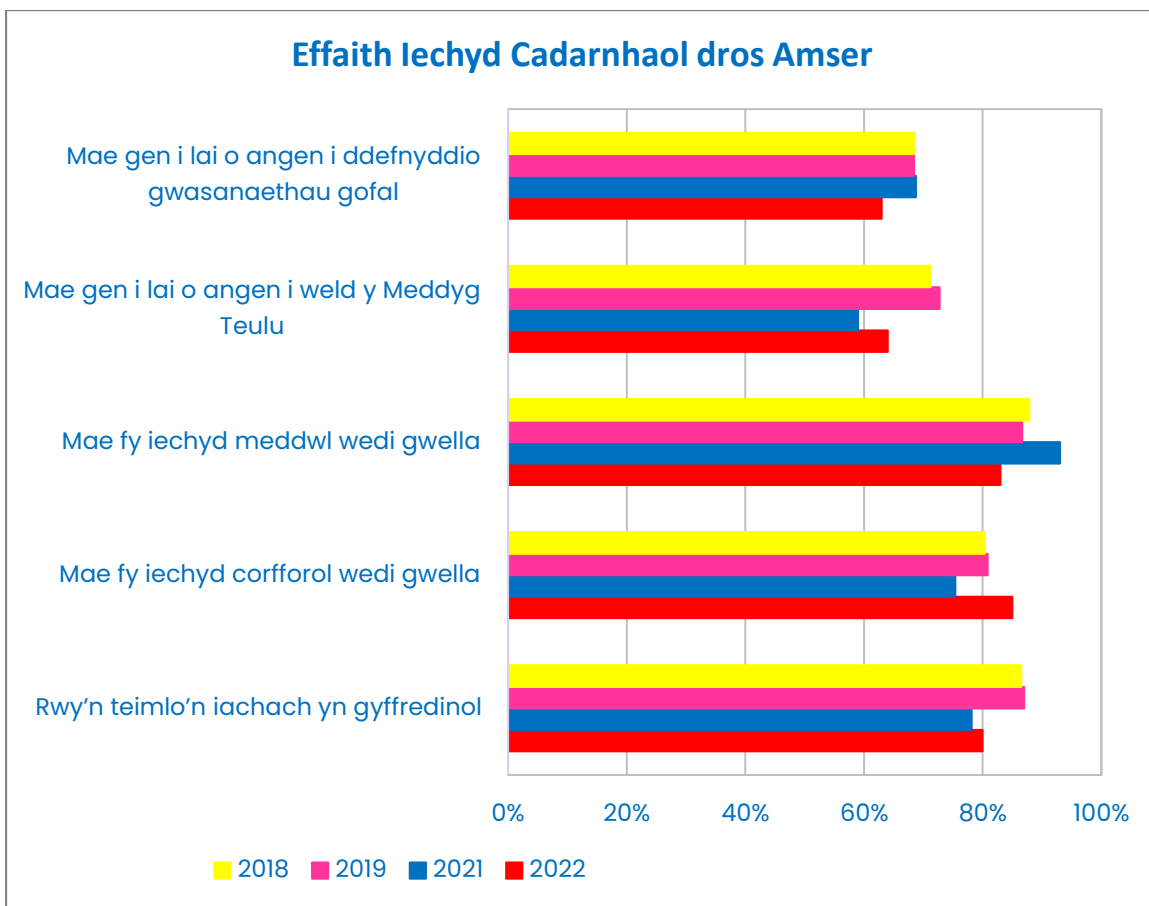
Nid yw'r amcangyfrifon uchod yn dal llawn effeithiau iechyd corfforol a meddyliol Credydau Amser Tempo. Parhawn i weithio ar sut y gallwn fesur y rhain.



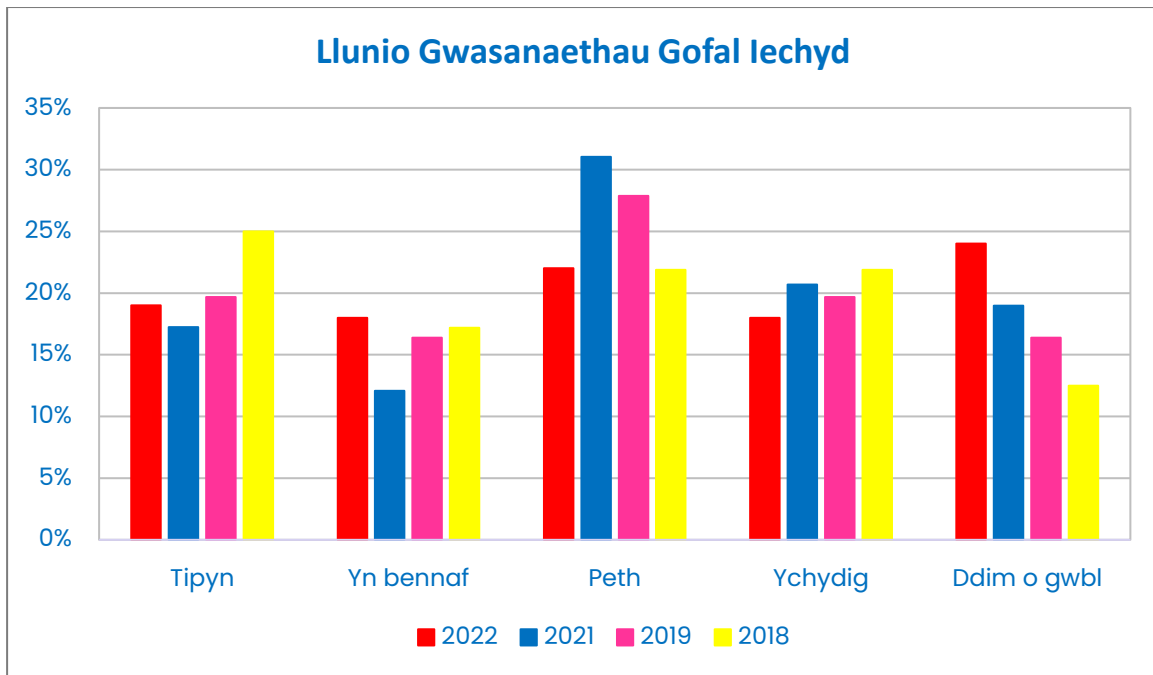
Yn ôl y graff uchod, roedd o leiaf 65% o ymatebwyr yn meddwl eu bod wedi profi ychydig

o welliannau. Roedd yr effeithiau cadarnhaol mwyaf arwyddocaol ar iechyd meddwl ac iechyd cyffredinol gwirfoddolwyr. Mae hyn wedi arwain at angen i dros 63% wneud llai o ddefnydd o wasanaethau gofal cymdeithasol a 64% angen gwneud llai o ddefnydd gwasanaeth eu meddyg teulu. Mae'r ddau beth hyn nid yn unig yn gadarnhaol, ond maent hefyd yn lleihau'r pwysau ar y ddau wasanaeth rheng flaen hyn. Arweinia hyn at arbedion costau sylweddol (nad ydynt yn cael eu meintoli).

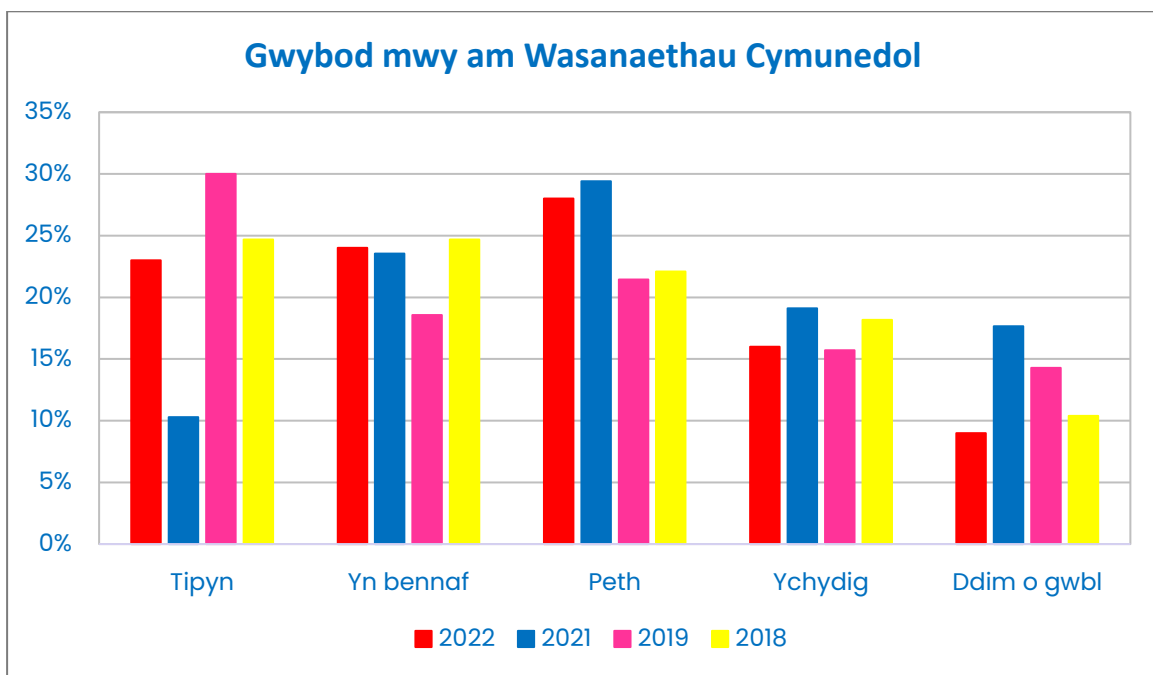
“Anaml y gadewais y tŷ oherwydd iselder a gorbryder cymdeithasol ond pan oeddwn yn gwirfoddoli, rhoddodd Credydau Amser fwy o gymhelliant i mi wthio drwedd a arweiniodd yn y pen draw at ddod o hyd i swydd (byrhoedlog) i mi. Gofynnwyd i mi hefyd ysgrifennu erthygl am Gredydau Amser a wnaeth rhoi hwb da o hyder i mi.”
 Gwirfoddolwr o Haringey



Nid yw effaith gadarnhaol sylweddol Credydau Amser Tempo ar wirfoddoli wedi newid fawr ddim dros y pedair blynedd diwethaf.



Yn ogystal ag ennill Credydau Amser Tempo trwy wirfoddoli a'u defnyddio mewn Partneriaeth Cydnabyddiaeth, budd pellach yw cynyddu hyder fel y gall gwirfoddolwyr ddefnyddio eu profiad i wella gwasanaethau iechyd a gofal. Mae 76% yn meddwl y gallant bellach helpu i lunio rhai o'r gwasanaethau y maent wedi'u defnyddio o leiaf ychydig. Gwna hyn drwy ymgynghori â defnyddwyr ac ymgysylltu gweithredol drwy amrywiaeth o sefydliadau lleol. Mae hyn wedi gostwng ychydig dros y 3 blynedd diwethaf.

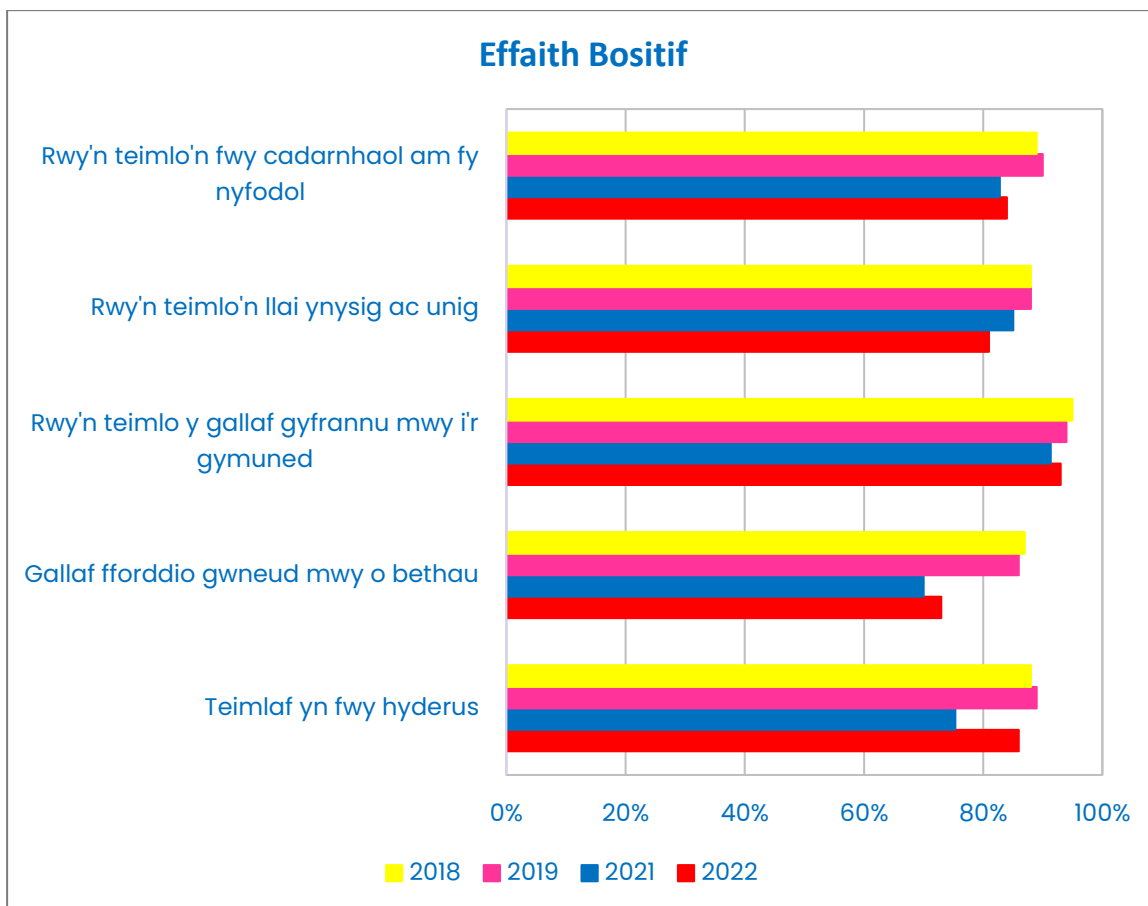


Mantais arall yw cynnydd mewn gwybodaeth am wasanaethau cymunedol sy'n gallu cynnal eu hunain ac eraill. Meddylia 91% eu bod yn gwybod mwy am wasanaethau

cymunedol nag o leiaf ychydig. Mae hyn yn gynydd dros y pedair blynedd diwethaf, ond yn gynydd mawr yn y rhai sy'n meddwl ei fod wedi cyfrannu llawer.

“Wrth wirfoddoli i ennill credydau amser, gwna hyn i mi deimlo'n hapusach tuag at y bobl yn y gymuned sydd angen help trwy eu helpu a chymryd rhan yn eu prosiectau. Rydw i wedi dechrau gweithio i elusen yn ddiweddar gyda ffrindiau fy hun a minnau ac erbyn hyn teimlaf yn fwy hyderus a chyfforddus amdanaf fy hun.”

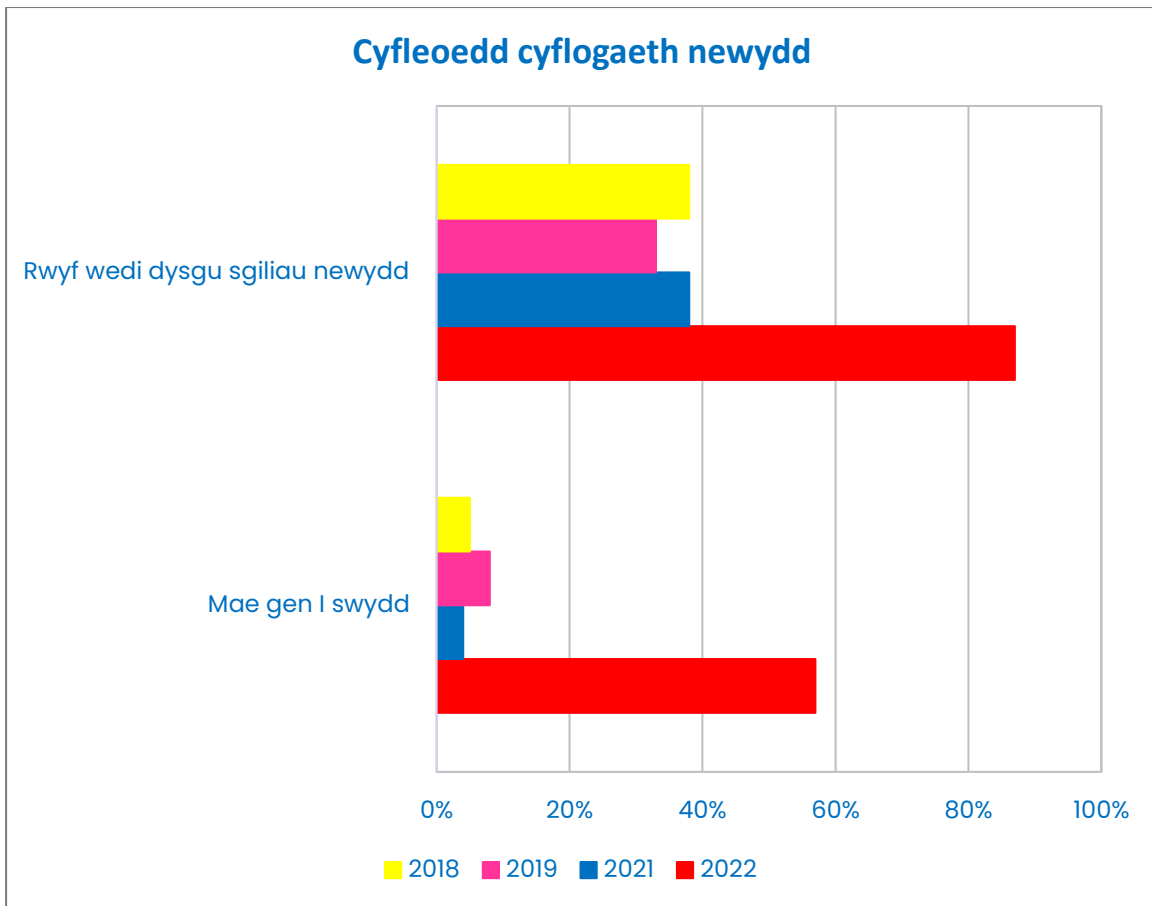
Gwirfoddolwr o Gastell Nedd



Yn 2022, cododd yr effaith gadarnhaol ar wirfoddolwyr Tempo rhyw damaid gyda sgorau yn parhau i fod yn uwch na 80%. Mae cynnydd o 10% mewn hyder yn arbennig o gadarnhaol.

“Rwy'n teimlo bod gennyf y pŵer i wneud gwahaniaeth, a bod fy amser a'm hymdrech yn cael eu gwerthfawrogi a'u gwobrwyo.”

Gwirfoddolwr o Benarth



Dengys y graff uchod yr effeithiau cadarnhaol sylweddol ar gyflogaeth a hyfforddiant o wirfoddoli ar gyfer Credydau Amser Tempo. Mae hyn yn rhannol oherwydd gweithio gyda sefydliadau sy'n gweld gwirfoddoli fel llwybr at gyflogaeth.

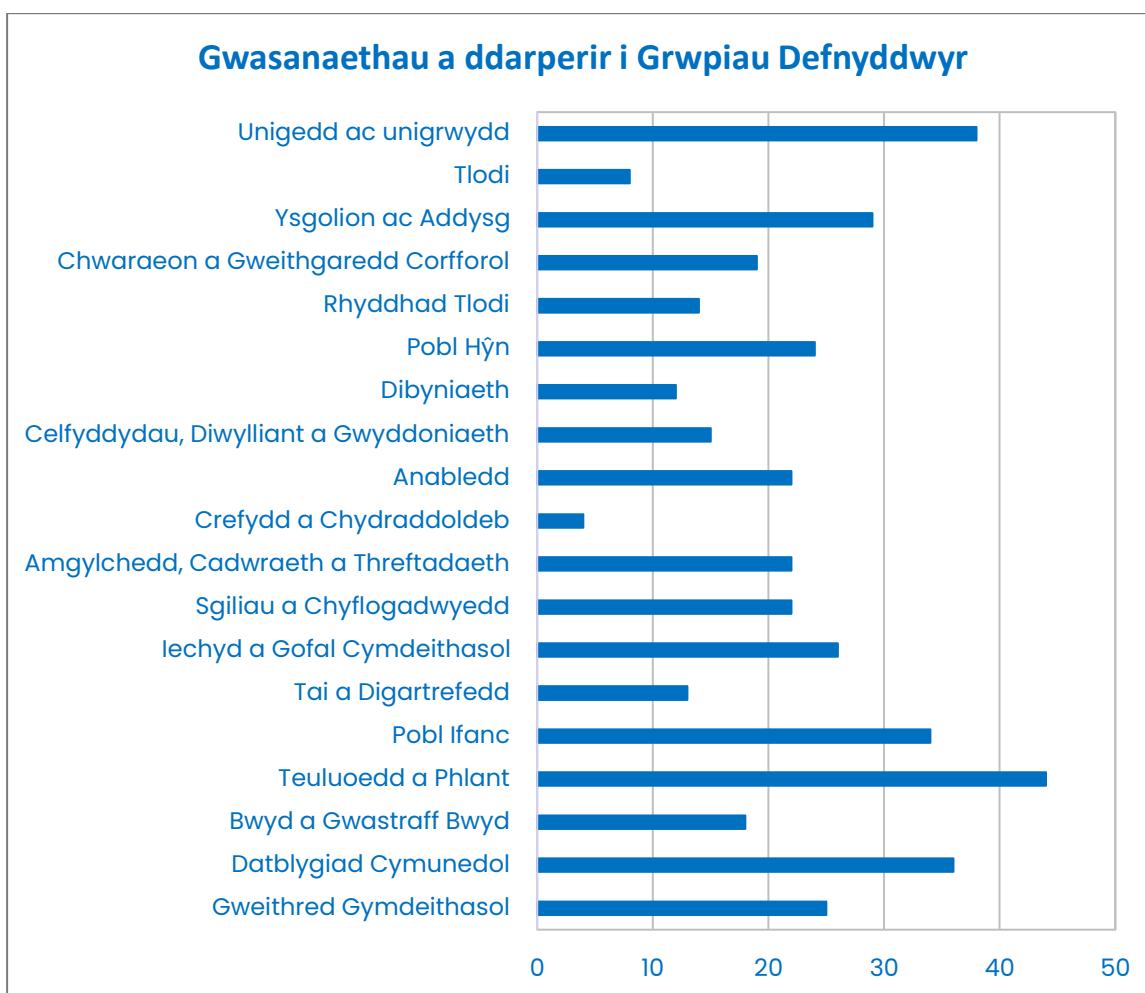
Nid yw'r effeithiau ar gyflogaeth hirdymor yn nhermau effaith economaidd yn cael eu cynnwys yn y cyfrifiad effaith economaidd ar hyn o bryd. Mae'n anodd priodoli hyn rhwng Tempo a'r sefydliadau cymunedol y mae'r gwirfoddolwyr yn cael eu cynnal ynddynt. Er hynny, credwn fod effeithiau cadarnhaol symud i gyflogaeth yn debygol o gael eu hadlewyrchu yn y newid yn Ansawdd Bywyd yr ymatebwyr hyn.

Effaith Byrdymor a Hirdymor ar Sefydliadau Cymunedol

Fel rhan o ddymuniad Tempo i ddeall a gwella ei effaith ar y sefydliadau rydym yn gweithio agosaf â nhw, fe wnaethom ofyn iddynt (1,100) i roi eu barn. Mae'r dadansoddiad canlynol yn rhoi ymateb o'r 92 o ymatebion a dderbyniwyd. Mae'r ffocws i raddau helaeth ar ddysgu sut y gall Tempo wella.

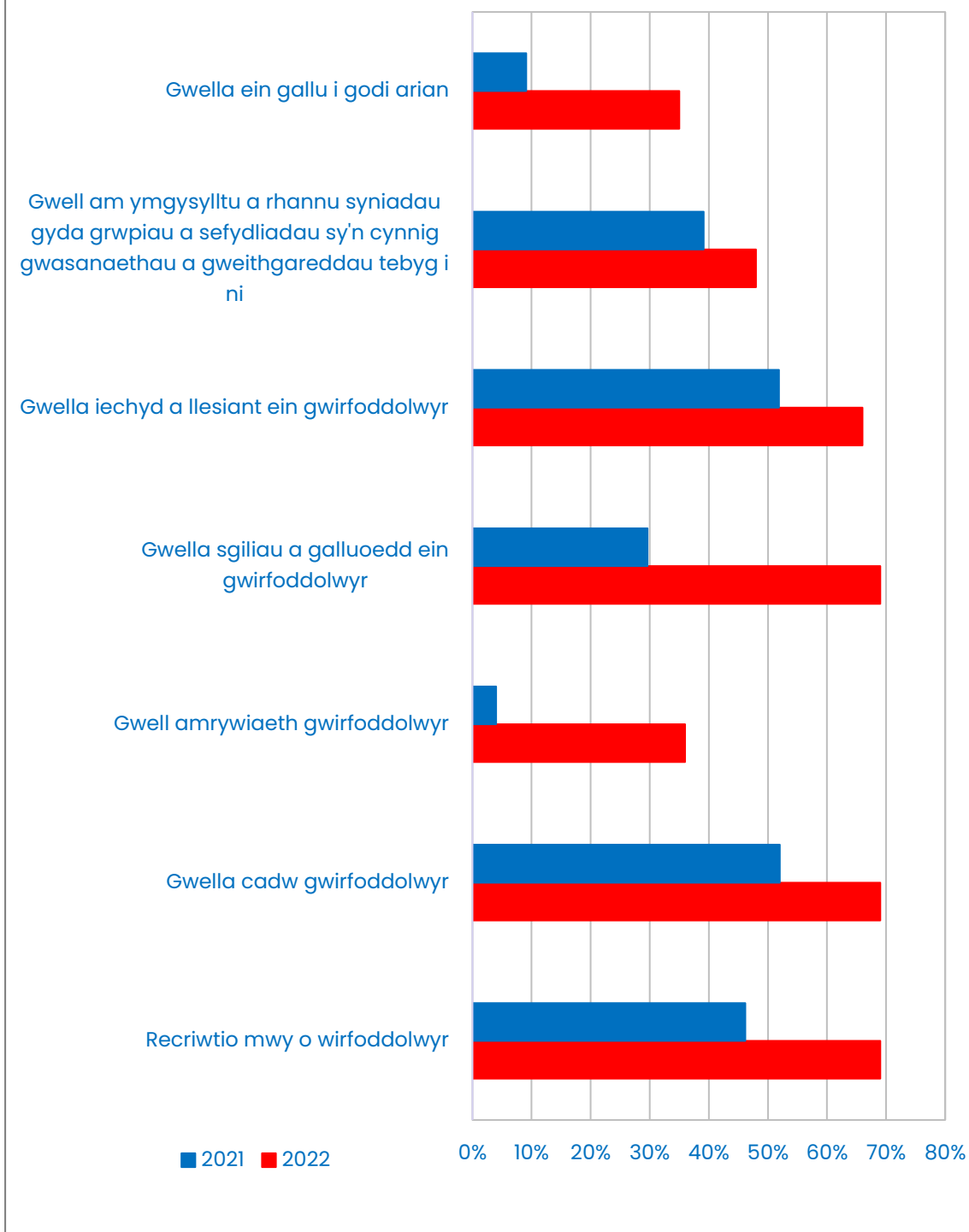
Mae'r tair rhan fwyaf gwerthfawr o wasanaethau Tempo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn gysylltiedig â'r ymateb i COVID-19:

- Cynyddodd recriwtio a chadw gwirfoddolwyr trwy Gredydau Amser Tempo digidol a thrwy weithdai ar-lein.
- Gwelwyd gwelliant i sgiliau a galluoedd gwirfoddolwyr
- Gwelwyd gwelliant i iechyd a llesiant gwirfoddolwyr



Dengys y graff hwn yr ystod eang o wasanaethau a ddarperir gan y 92 o sefydliadau a gwblhaodd yr arolwg. Mae nifer ohonynt yn darparu gwasanaethau i fwy nag un grŵp o ddefnyddwyr (452).

Gwneud Gwahaniaeth i Sefydliadau



Roedd 69% o fudiadau cymunedol yn ystyried bod Credydau Amser Tempo wedi eu cynorthwyo i recriwtio mwy o wirfoddolwyr. Roedd 69% yn meddwl ei fod yn eu helpu i gadw gwirfoddolwyr. Roedd y ddau ffigur hyn 20% yn uwch o gymharu â 2021.

Roedd nifer sylweddol o sefydliadau o'r farn bod gwaith Tempo wedi cael effaith fuddiol. Critigol yw'r nifer uchel iawn o sefydliadau sy'n ystyried recriwtio a chadw gwirfoddolwyr

fel mantais sylweddol hollbwysig. Bydd hyn yn arbed amser ac arian iddyn nhw. Amcangyfrif gofalus yw bod recriwtio, gwirio a hyfforddi gwirfoddolwr newydd yn costio £600.

Amcangyfrifodd 14 o sefydliadau arbediad cost o £2100 neu £150 fesul sefydliad. Os tybir bod yr arbediad hwn yn berthnasol ym mhob sefydliad cymunedol, yna caiff arbediad cyfunol o £167,400 ei wneud (1,116 o sefydliadau cymunedol x £150 fesul sefydliad cymunedol).

Credai 36% o fudiadau cymunedol fod Credydau Amser Tempo yn gwella amrywiaeth o wirfoddolwyr. Creda dros ddwy ran o dair eu bod wedi gwella sgiliau a galluoedd eu gwirfoddolwyr a bod hyn yn gwella iechyd a llesiant ein gwirfoddolwyr. Cefnogir hyn gan ddadansoddiad o ddata gan y gwirfoddolwyr eu hunain.

Hefyd, mae gwaith Tempo gyda sefydliadau cymunedol wedi helpu bron i hanner ohonyn nhw i ymgysylltu'n well a rhannu syniadau â grwpiau a sefydliadau sy'n cynnig gwasanaethau a gweithgareddau tebyg.

Dyweddodd dros draean o sefydliadau cymunedol fod defnyddio Credydau Amser Tempo gyda'u gwirfoddolwyr wedi eu cynorthwyo i godi eu cyllid.

Defnyddia 93% o fudiadau cymunedol Credydau Amser Tempo fel eu dull o gydnabod cyfraniadau eu gwirfoddolwyr. I 55% o sefydliadau cymunedol, Credydau Amser Tempo yw eu hunig system gydnabyddiaeth ffurfiol neu anffurfiol. Mae gan 17% system gydnabyddiaeth ffurfiol arall a 21% system gydnabyddiaeth anffurfiol.