



## **Credydau Amser Tempo Cymru Adroddiad Effaith 2022**

☎ 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

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 erall



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 (85% a 90% yn y drefn honno) oherwydd y gydnabyddiaeth a ddarperir gan Credydau Amser Tempo. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, amcangyfrifir bod hyn wedi arbed £78,000 i'r 520 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 3,735 o wirfoddolwyr sy'n eu hennill) yn £6.2m (prisiau 2019), yn seiliedig ar gost y rhaglen o £0.5m, mae hyn yn elw o fuddsoddiad o 12.4: 1.

- Roedd gan yr arolwg o fuddion Credyd Amser Tempo 178 (594 yn y DU) o ymatebwyr o Gymru a oedd yn wirfoddolwyr gweithredol (Ebrill 2022 i Mehefin 2022). Mae gan y canlyniadau Cymreig ymyl gwall o +/-4% (DU +/-2%). Dydy'r canlyniadau a adroddwyd ddim yn cynnwys 'ddim yn gwybod' ac 'heb ateb.'

*"Rwy'n cael llawenydd mawr wrth rannu fy nghredydau amser. Hefyd, fe wnaeth fy helpu cyn COVID i wella fy iechyd trwy nofio a galluogi ffrind i ddod gyda mi fel ein bod ni'n mynd yn gyson oherwydd ein bod ni'n mynd gyda'n gilydd. Fyddwn i BYTH yn gallu fforddio hyn heb gredydau amser. Felly, mae hon yn rhaglen wych nad yw'n debygol o gael y clod y mae'n ei haeddu. Hoffwn pe bai mwy o bobl yn gwybod am eu cymuned a gwerth gwirfoddoli."*

*Gwirfoddolwr yn Ne Cymru*

# Credydau Amser Tempo: Adroddiad Effaith 2022

## Cynnwys

<b>Cyflwyniad.....</b>	<b>5</b>
<b>Nodweddion Gwirfoddolwyr (cyfranogiad a chadw) .....</b>	<b>7</b>
<b>Lefel yr Ymgysylltiad .....</b>	<b>10</b>
<b>Defnydd o Credydau Amser Tempo.....</b>	<b>14</b>
<b>Effaith Credydau Amser Tempo .....</b>	<b>17</b>
<b>Effaith Byrdymor a Hirdymor ar Sefydliadau Cymunedol .....</b>	<b>24</b>
<b>Effaith Byrdymor a Hirdymor ar CVCs yng Nghymru .....</b>	<b>27</b>

## 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 chydgyfath, sy'n aros y tu allan i'r gymuned wirfoddoli fwy ffurfiol. 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 â hyn, fe wnaethom ofyn i'r sefydliadau cymunedol am eu barn am Tempo a'r effaith a gawn arnyn nhw.

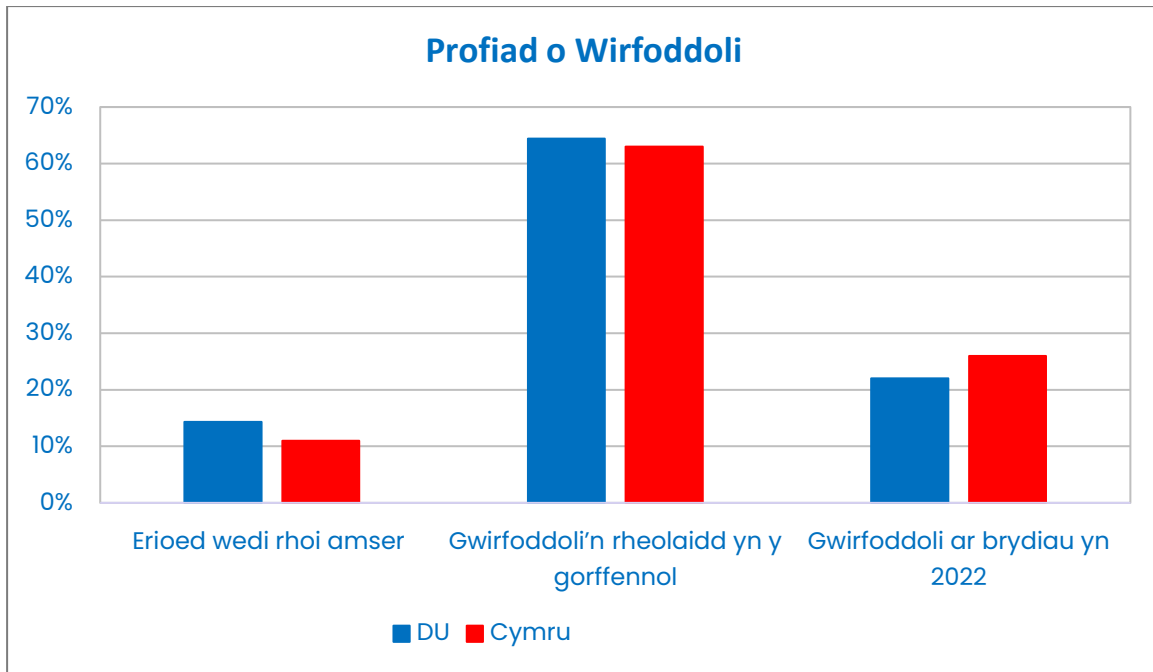
Mae ein gwaith gyda Pro Bono Economics yn ein galluogi i ddatrys effaith gymdeithasol ac economaidd ein gwaith, am y tro cyntaf.

Daw'r data yn yr adroddiad hwn o 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.

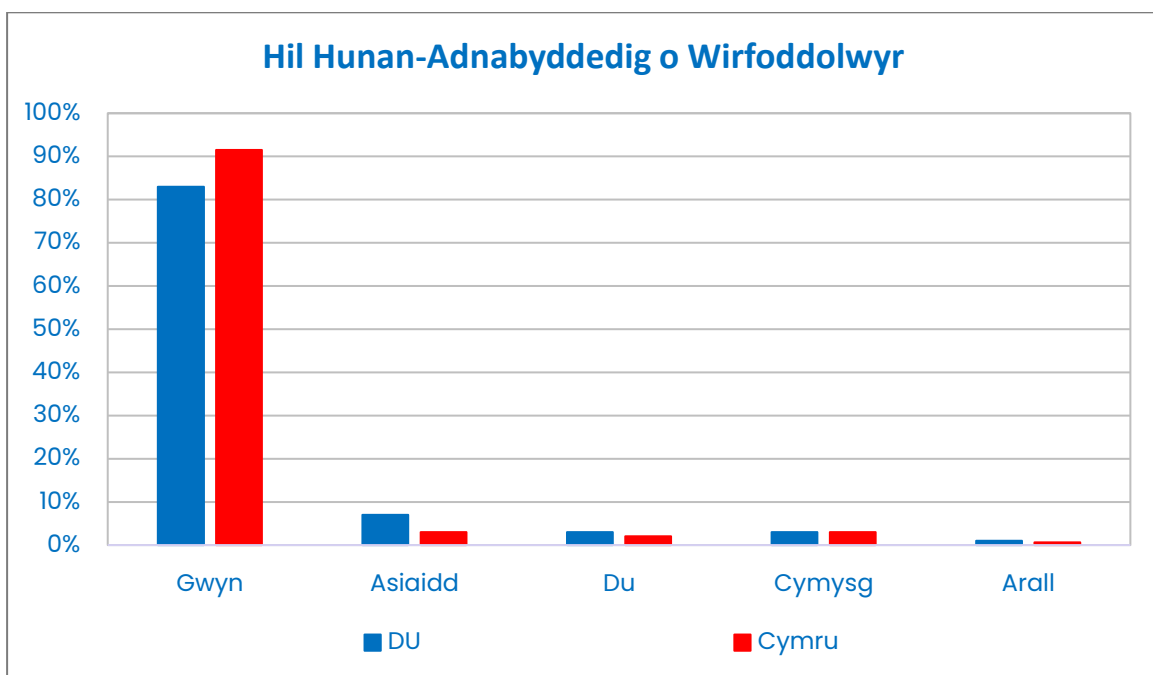
Derbyniwyd 178 o ymatebion gan wirfoddolwyr Credydau Amser Tempo Cymru (+-4%). Mae hyn 5 gwaith nifer yr ymatebion a gafwyd y llynedd. Mae canlyniadau Cymru yn cael eu cymharu â phob un o'r blynyddoedd rhwng 2018 a 2022 ar gyfer y DU.

## Nodweddion Gwirfoddolwyr (cyfranogiad a chadw)

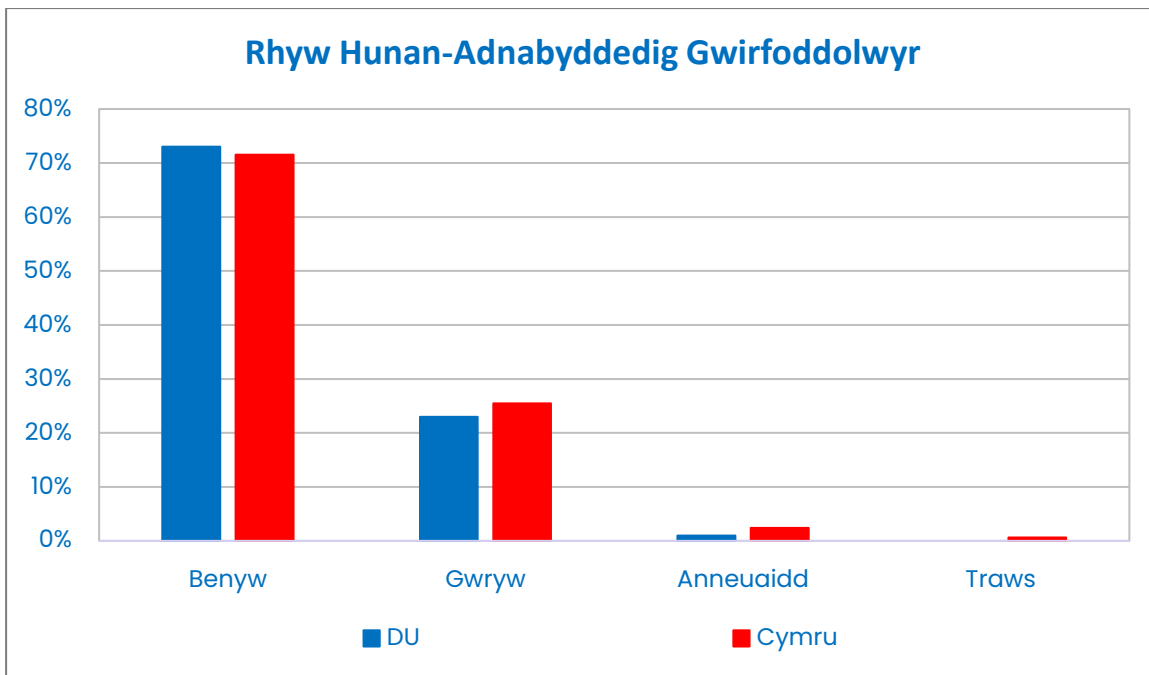
Mae'r set gyntaf o graffiau'n rhoi dadansoddiad demograffig o Gymru o gymharu â'r DU gyfan.



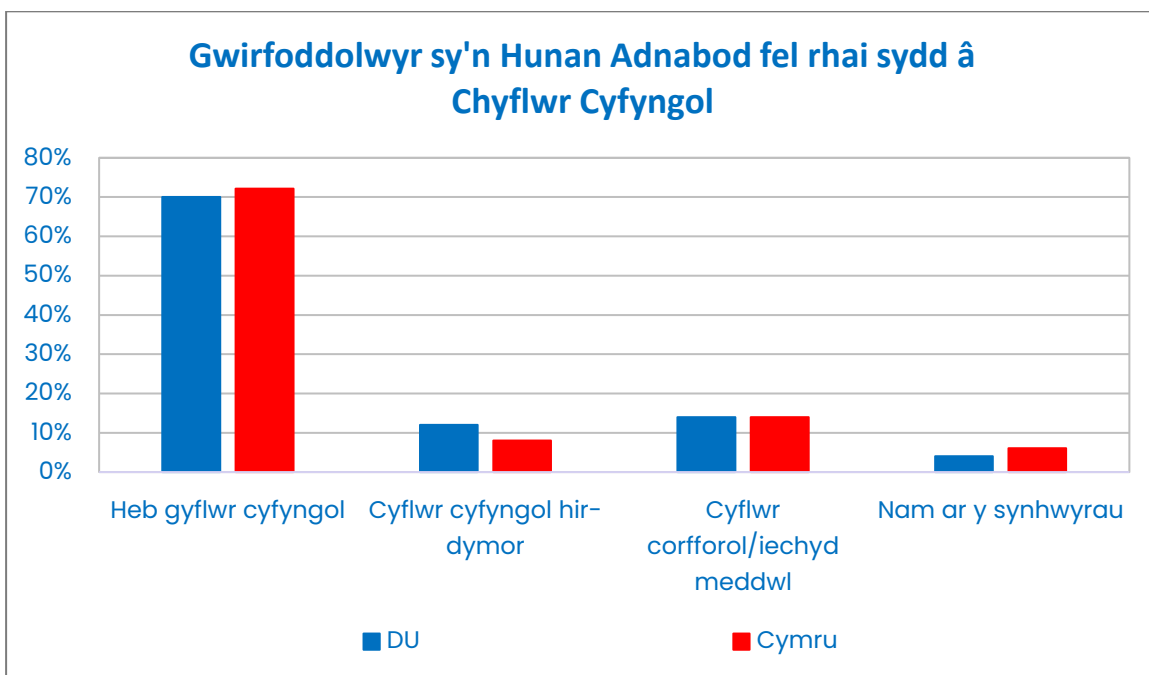
Mae gwirfoddolwyr Credydau Amser Tempo Cymru ychydig yn fwy tebygol o fod yn wirfoddolwyr achlysurol yn y gorffennol nag yn genedlaethol.



Dywedodd 92% o wirfoddolwyr Tempo Cymru eu bod yn Wyn. Mae hyn yn cymharu ag 83% ar gyfer y DU gyfan. Yn ystod 2022 mae Tempo yn ceisio denu gwirfoddolwyr o gefndiroedd mwy amrywiol a grwpiau cymunedol sy'n gwasanaethu'r cymunedau hyn.

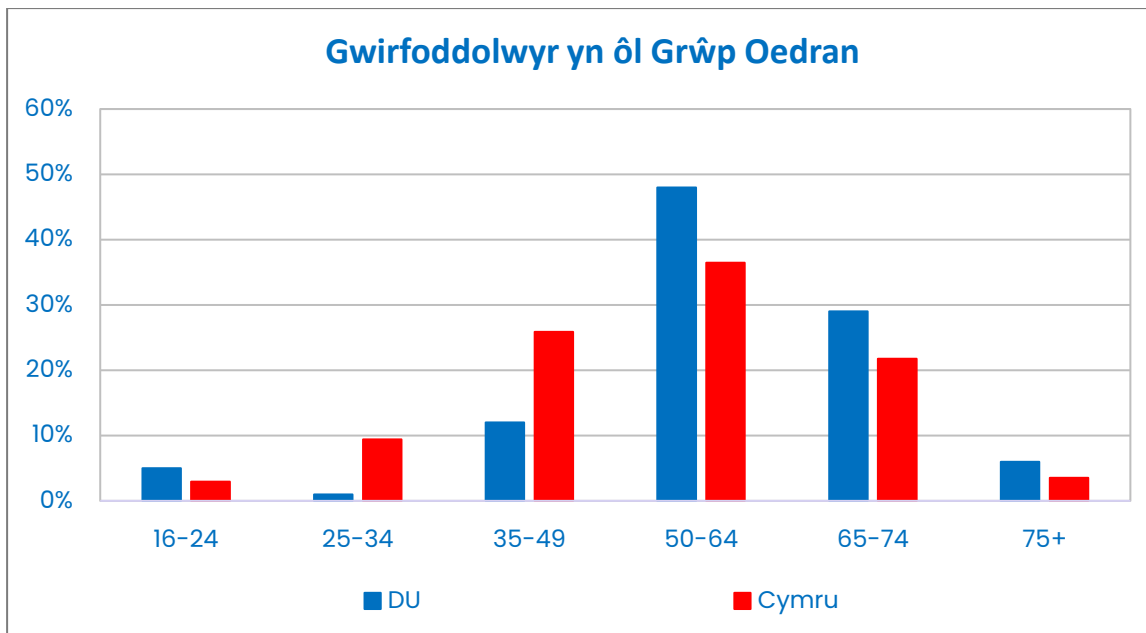


Mae hunaniaeth rhywedd gwirfoddolwyr Tempo Cymru ychydig yn gogwyddo tuag at ddynion ac anneuaidd o gymharu â data'r DU a phoblogaeth. Yn ystod 2022 mae Tempo yn ceisio denu gwirfoddolwyr o gefndiroedd mwy amrywiol a grwpiau cymunedol sy'n gwasanaethu'r cymunedau hyn.

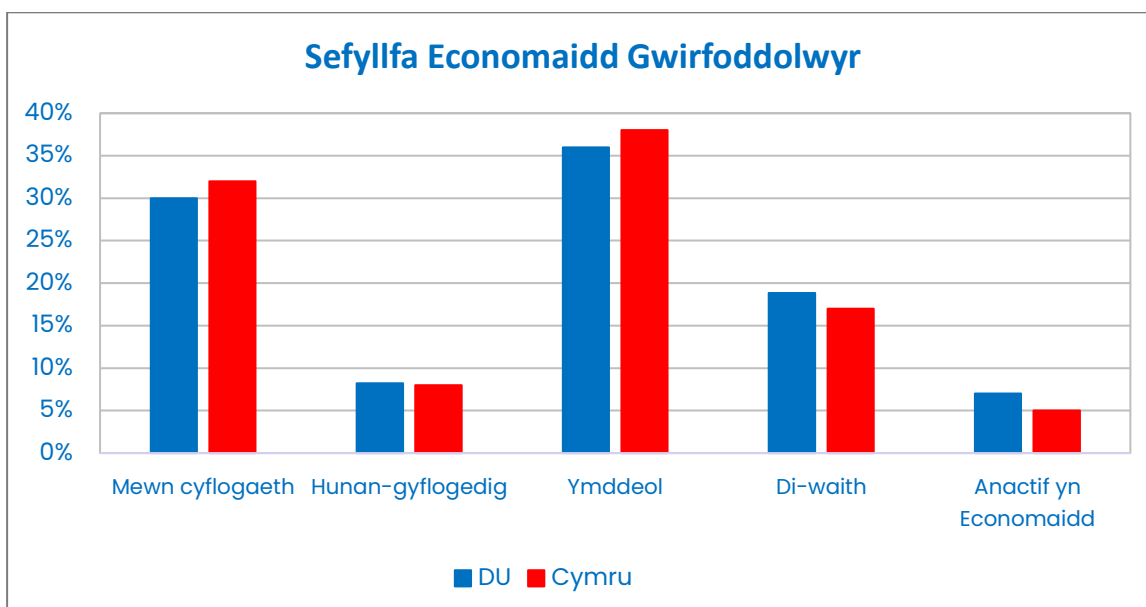




Nododd 28% o wirfoddolwyr Tempo Cymru fod ganddyn nhw ryw fath o gyflwr cyfyngol o gymharu â dim ond 23% yn arolwg NCVO 2020. Dengys hyn natur fwy cynhwysol gwirfoddolwyr Tempo. Yn ystod 2022 mae Tempo yn ceisio denu gwirfoddolwyr o gefndiroedd mwy amrywiol a grwpiau cymunedol sy'n gwasanaethu'r cymunedau hyn.



Mae Gwirfoddolwyr Credydau Amser Tempo Cymru gryn dipyn yn iau na'r DU yn gyffredinol. Mae hyn yn arwydd cadarnhaol ar gyfer y dyfodol gan fod gwirfoddoli yn seiliedig ar arfer.

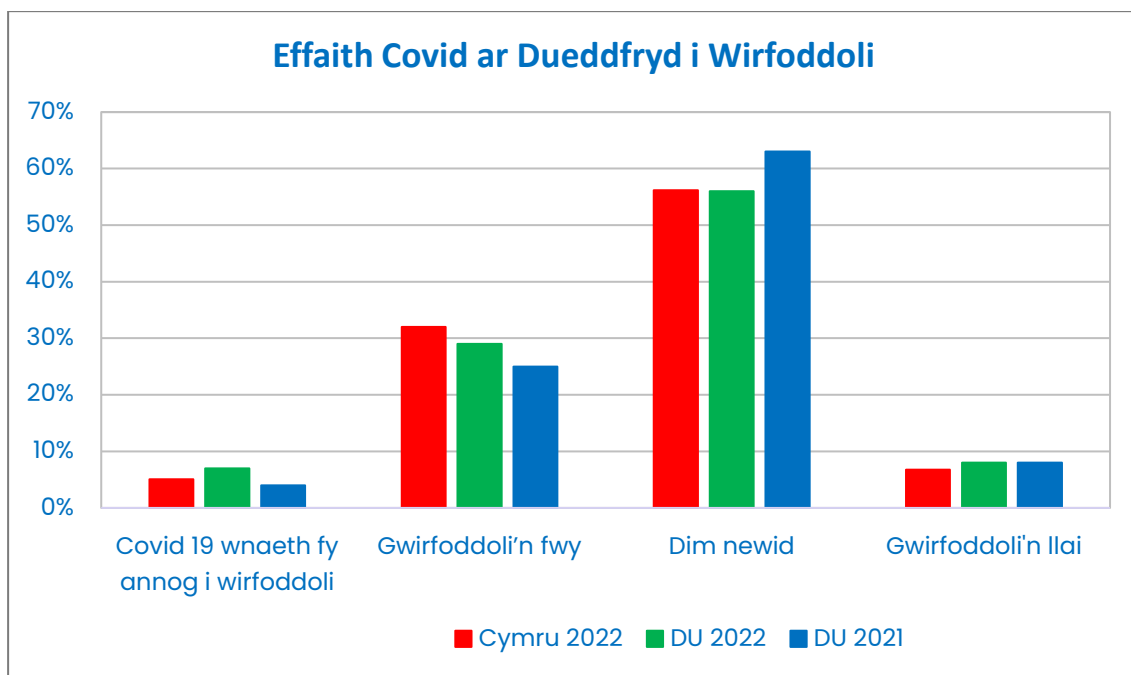


Dengys y graff hwn amrywiaeth eang o gefndiroedd economaidd y daw gwirfoddolwyr Tempo ohonyn nhw. Mae hefyd yn adlewyrchu'r proffil oedran, gyda 35% yn uwch na'r oedran ymddeol arferol.

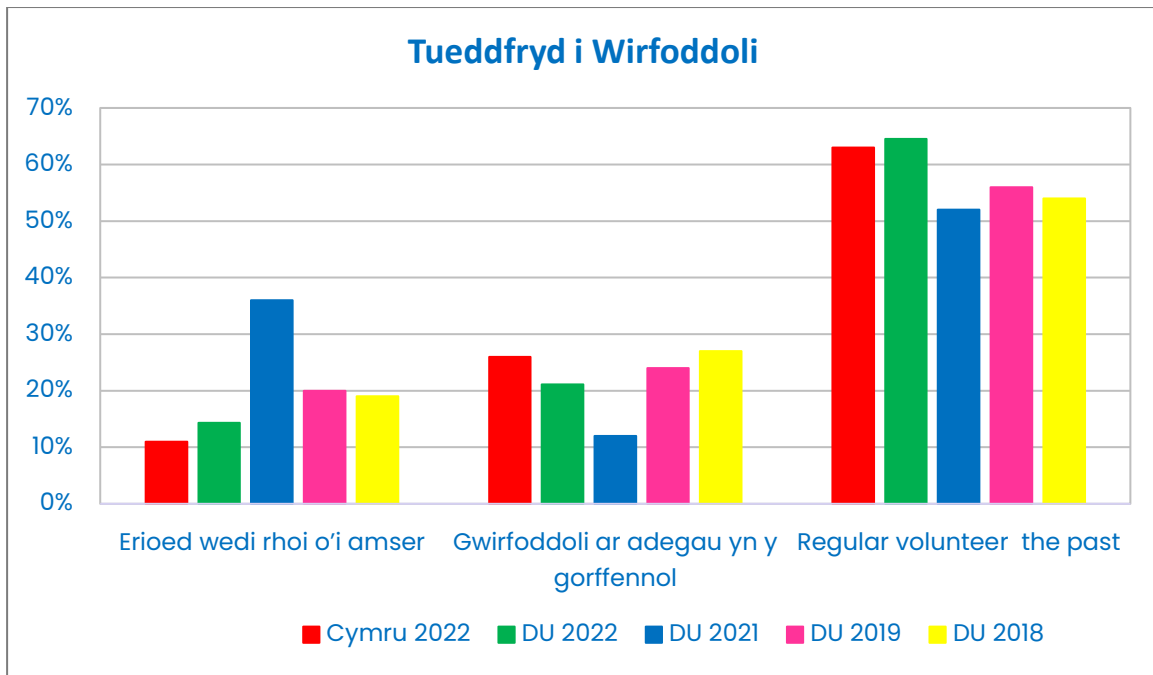
## Lefel yr Ymgysylltiad

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.



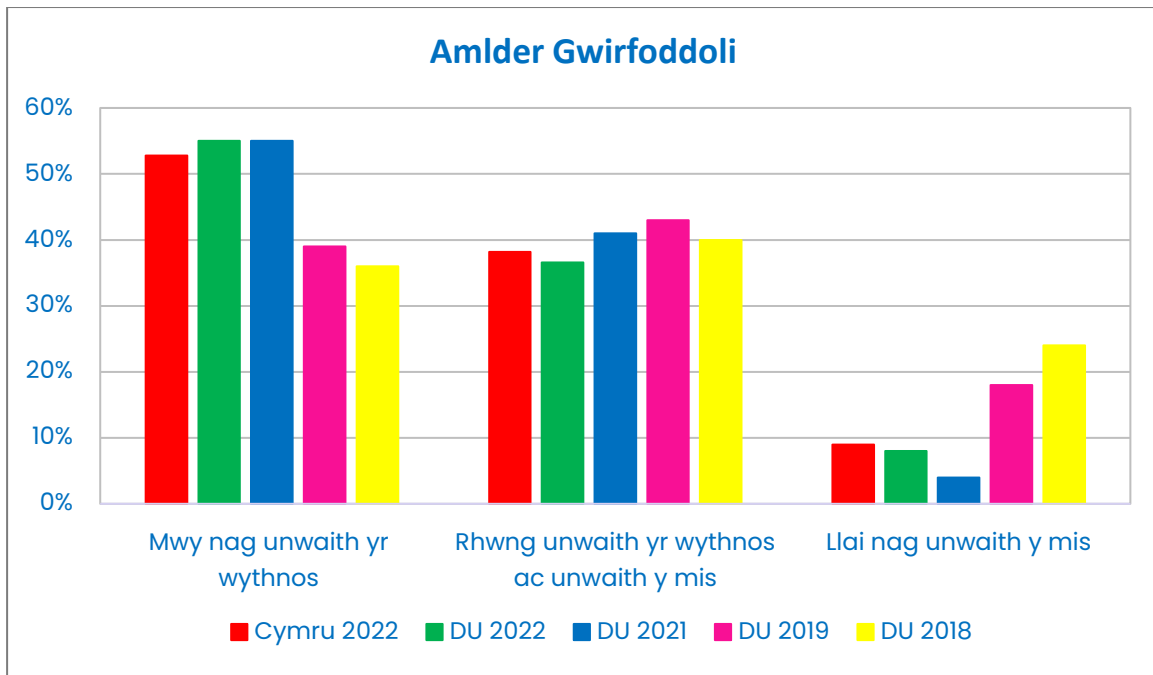
Cafodd COVID-19 effaith gadarnhaol ar wirfoddoli. Dywedodd 37% o wirfoddolwyr Tempo Cymru eu bod wedi dechrau (5%) neu wedi cynyddu (32%) eu gwirfoddoli mewn ymateb i'r pandemig. Mae hyn yn gynnydd o 8% o 2021. Y peth pwysig fydd cadw'r gwirfoddolwyr hyn. Dim ond 7% ddywedodd eu bod yn gwirfoddoli llai.



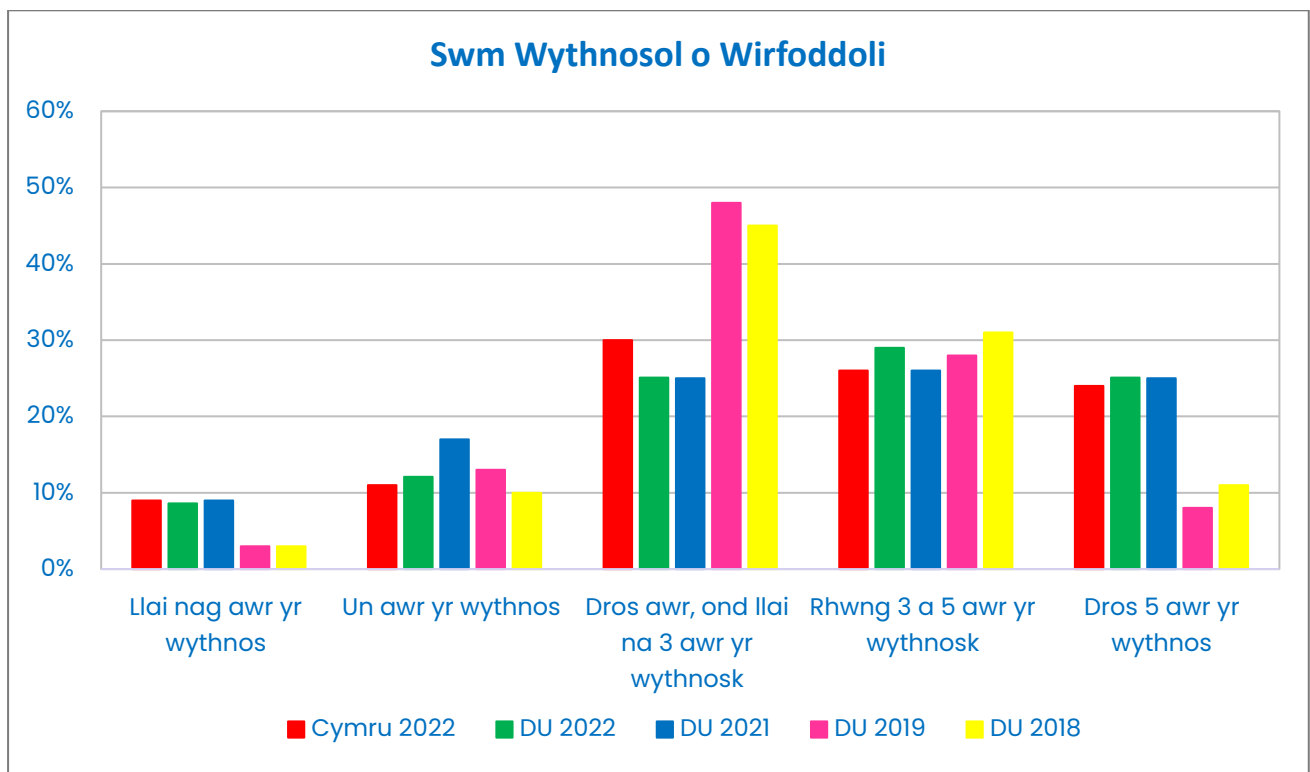
Nid oedd 11% o wirfoddolwyr Tempo Cymru erioed wedi rhoi o'u hamser o'r blaen. Roedd gostyngiad yn nifer y gwirfoddolwyr tro cyntaf yn y DU yn 2022. Gallai hyn fod o ganlyniad i gynnydd sylweddol yn nifer y gwirfoddolwyr tro cyntaf yn 2021. Y peth pwysig fydd eu cadw fel gwirfoddolwyr. Mae hyn yn rhywbeth i'w groesawu ac i fanteisio arno. Yn ogystal â hyn, roedd bron i ddwy ran o dair o wirfoddolwyr Tempo Cymru yn gwirfoddoli'n rheolaidd.

*"Drwy roi'r hyder i mi wirfoddoli a gwybod fy mod i'n cael rhywbeth yn gyfnewid am hynny a fydd yn fy helpu i allu cael mynediad at wahanol bethau na allwn i fforddio eu gwneud fel arall efallai."*  
*Gwirfoddolwr o Sir Gaerfyrddin*

Pan ofynnwyd "A wnaethoch chi ddechrau gwirfoddoli neu wirfoddoli mwy o oriau oherwydd Credydau Amser Tempo?" dywedodd 17% o wirfoddolwyr Tempo Cymru 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 53% o wirfoddolwyr Tempo Cymru yn gwirfoddoli fwy nag unwaith yr wythnos. Mae hyn yn sylweddol uwch na ffigurau cyfatebol y DU ar gyfer 2018 a 2019. Dengys bod y ffigurau misol yn ystod y pedair blynedd diwethaf o leiaf 40% ym mhob un blwyddyn ac yn uwch na'r DU gyfan. Dim ond ychydig yn 2022 (9% yng Nghymru) 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.



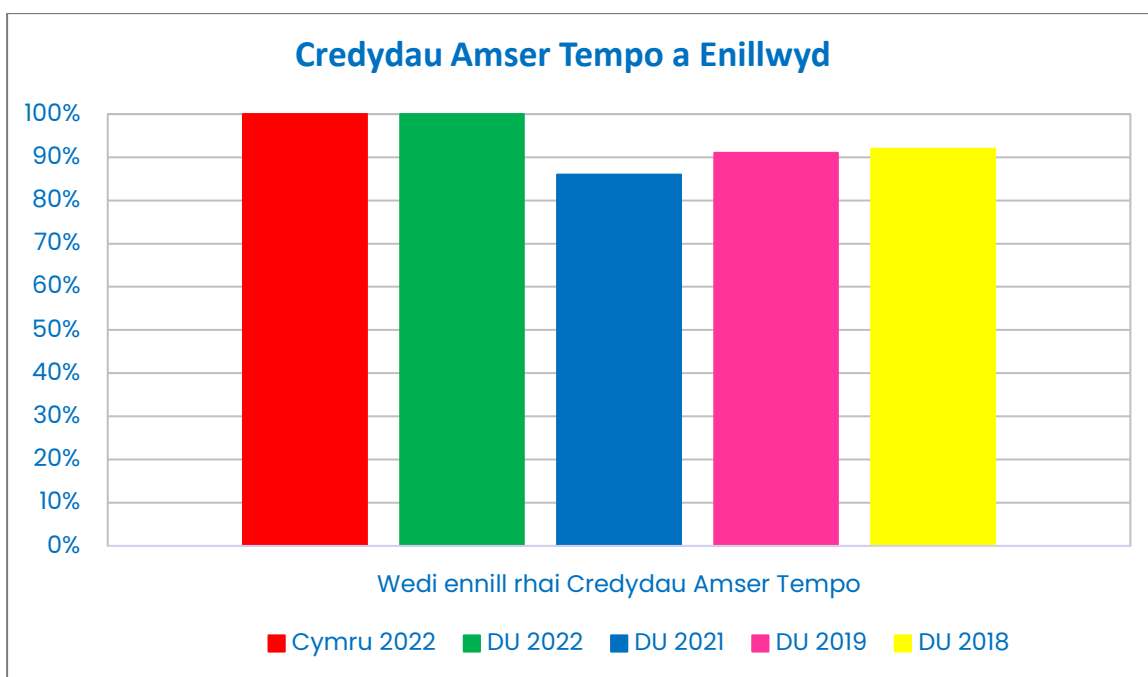
O ran oriau, roedd 24% o wirfoddolwyr Tempo Cymru yn gwirfoddoli am fwy na 5 awr yr wythnos, mae hyn yn debyg i'r DU a'r un peth â 2021, ac yn fwy na dwbl y ffigurau ar gyfer 2018 a 2019. Awgryma hyn bod cynnydd yn nifer cyfartalog yr oriau y mae pob gwirfoddolwr yn eu darparu. Roedd y grŵp hwn yn cael 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.

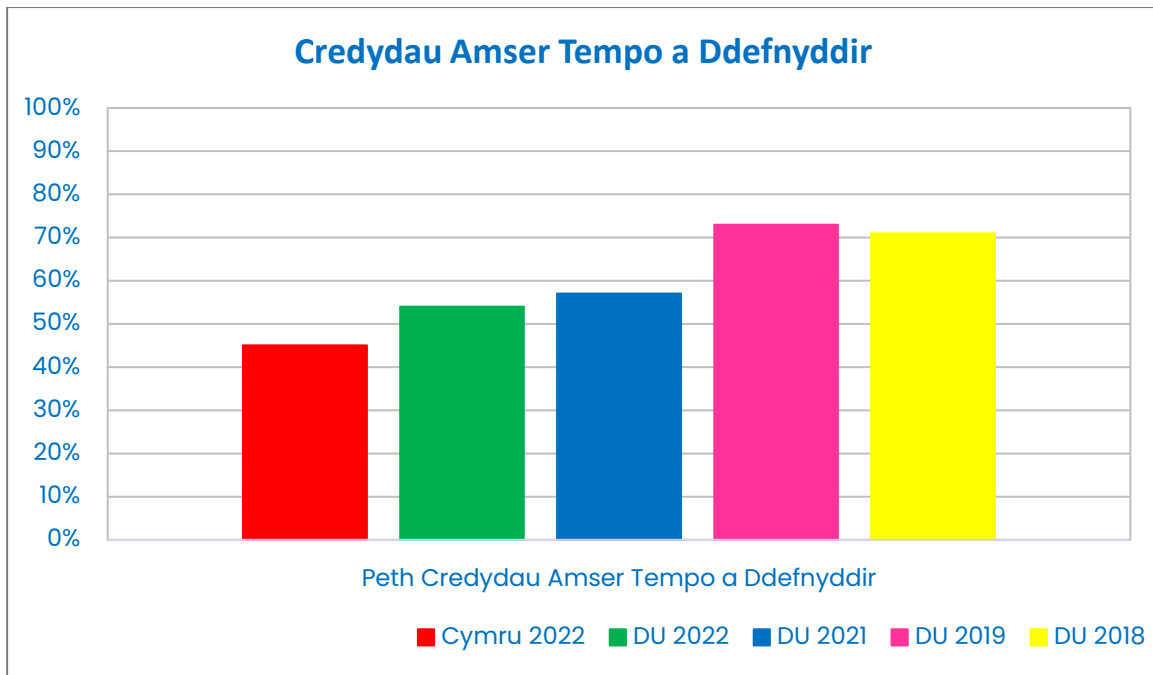
## Defnydd o Credydau Amser Tempo

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 cywir o'r amser rhwng ennill a defnyddio Credydau Amser Tempo.



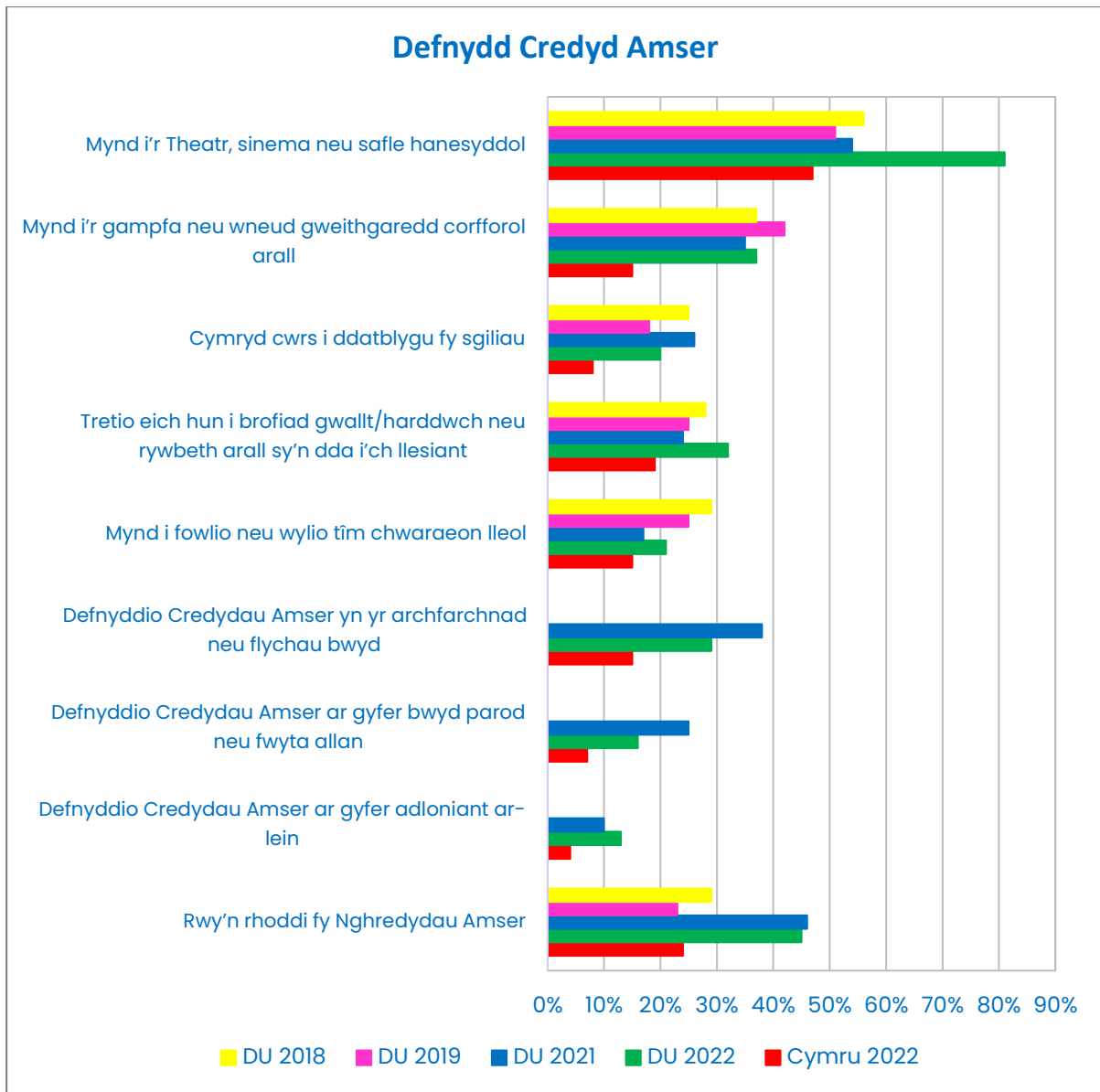
Roedd 100% wedi ennill Credydau Amser Tempo ar adeg yr arolwg. Mae'r cynnydd hwn o ganlyniad i ddigideiddio'r system Credydau Amser Tempo.



O'r rhai a oedd wedi ennill Credydau Amser Tempo roedd 45% o wirfoddolwyr Tempo Cymru wedi eu defnyddio, o gymharu â 54% yn y DU gyfan. Agoriad arafach o bartneriaid cydnabyddiaeth Cymraeg yw'r prif reswm. Mae'r ffigur hwn yn sylweddol is na'r cyfnod cyn COVID-19 (70%) gan fod nifer o'r partneriaid cydnabyddiaeth lleol yn parhau i ailagor i Credydau Amser Tempo. O'r rhai a'u defnyddiodd, fe wnaeth 24% roi eu Credydau Amser Tempo a enillwyd ganddynt i aelodau eraill o'r teulu neu grŵp penodol o unigolion.

*“Gyda’r credydau amser rydw i wedi’u hennill, maen nhw wedi rhoi mynediad i mi i leoedd a diwrnodau allan na fyddwn i erioed wedi gallu eu fforddio o’r blaen, ac wrth wneud hynny mae fy iechyd meddwl wedi gwella gan wneud i mi deimlo’n llai unig a magu fy hyder.”*

*Gwirfoddolwr o Gaerdydd*

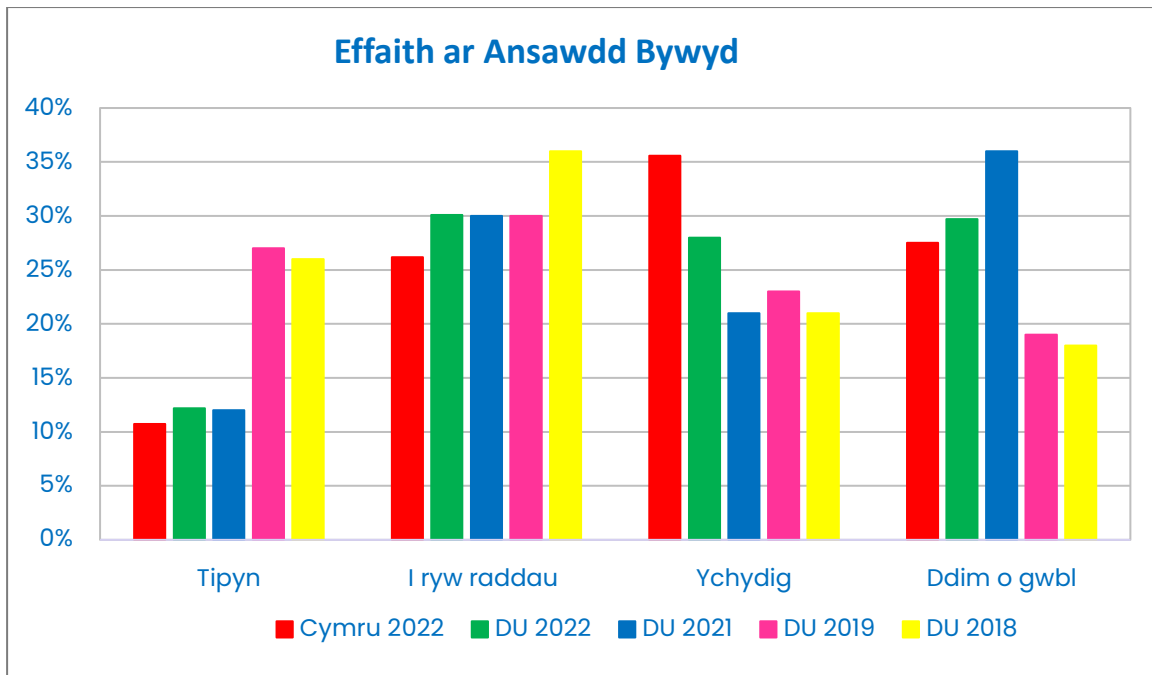


Daeth y cynigion cydnabyddiaeth cenedlaethol ac ar-lein a gafodd eu treialu yn 2021 i ben yn ystod 2022 wrth i gynigion corfforol ddod ar gael eto. Maent yn parhau i fod yn boblogaidd gan eu bod yn dal i gael eu defnyddio o fewn oriau. Teithiau theatr/sinema ac ymweld â safleoedd hanesyddol yw'r cyfleoedd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

*“Maen nhw wedi galluogi ein buddiolwyr sydd ag anawsterau dysgu i gael diwrnodau allan e.e. Taith i Gastell Coch ac felly yn mwynhau profiadau cadarnhaol/adloniadol allan yn y gymuned ehangach.”*  
*Gwirfoddolwr o Landaf*



## Effaith Credydau Amser Tempo



Meddylia 70% o wirfoddolwyr Tempo Cymru bod ansawdd eu bywyd wedi gwella o leiaf ychydig o ganlyniad i ennill a defnyddio Credydau Amser Tempo, gydag 11% yn dweud ei fod wedi gwella ansawdd eu bywyd yn fawr. Mae hyn yr un fath â'r DU.

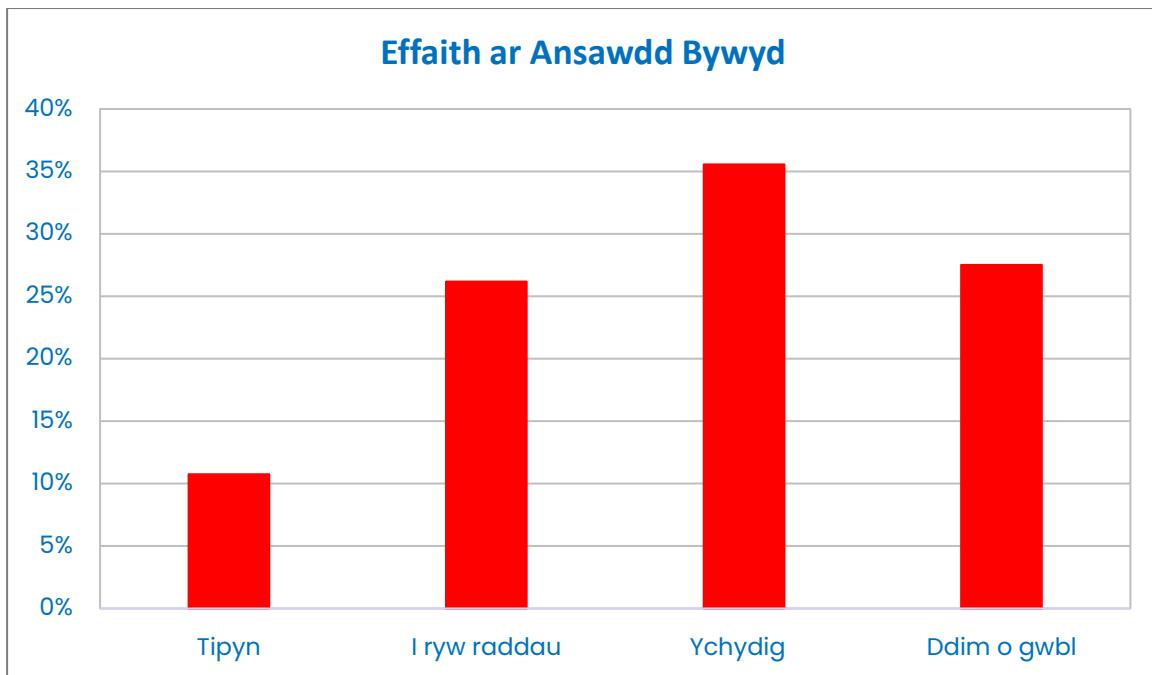
Am y tro cyntaf fe wnaethom ofyn i wirfoddolwyr Credydau Amser Tempo am eu hansawdd bywyd. Ni ofynnwyd hyn i'r ymatebwyr yn 2021. Felly, gofynnwyd iddynt nodi eu hansawdd bywyd yn 2022 a llunio barn am yr hyn ydoedd yn y flwyddyn flaenorol.

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 flwyddyn ddiwethaf.
- Yn gyffredinol, pa mor fodlon ydych 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 Lles ar gyfer Arfarnu: Canllawiau 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](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: pwysiad o 50%.
- Effaith ansawdd bywyd o ennill Credydau Amser Tempo – I ryw raddau: pwysiad o 25%.
- Effaith ansawdd bywyd o ennill Credydau Amser Tempo – Ychydig: pwysiad o 10%.

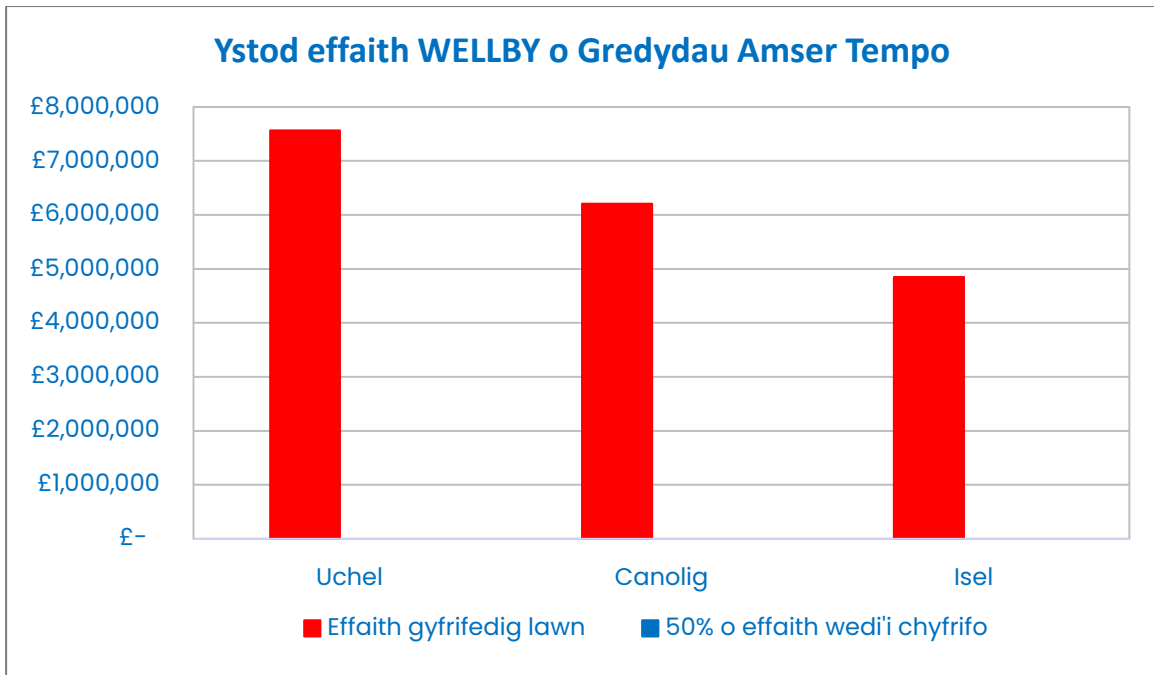
Adolygwyd a chymeradwywyd y rhagdybiaethau hyn gan Pro Bono Economics.

Yn 2021 yng Nghymru y sgôr Ansawdd Bywyd ar gyfartaledd oedd 6.40, ac yn 2022 roedd yn 7.24. Mae hyn yn gynydd o 0.84.

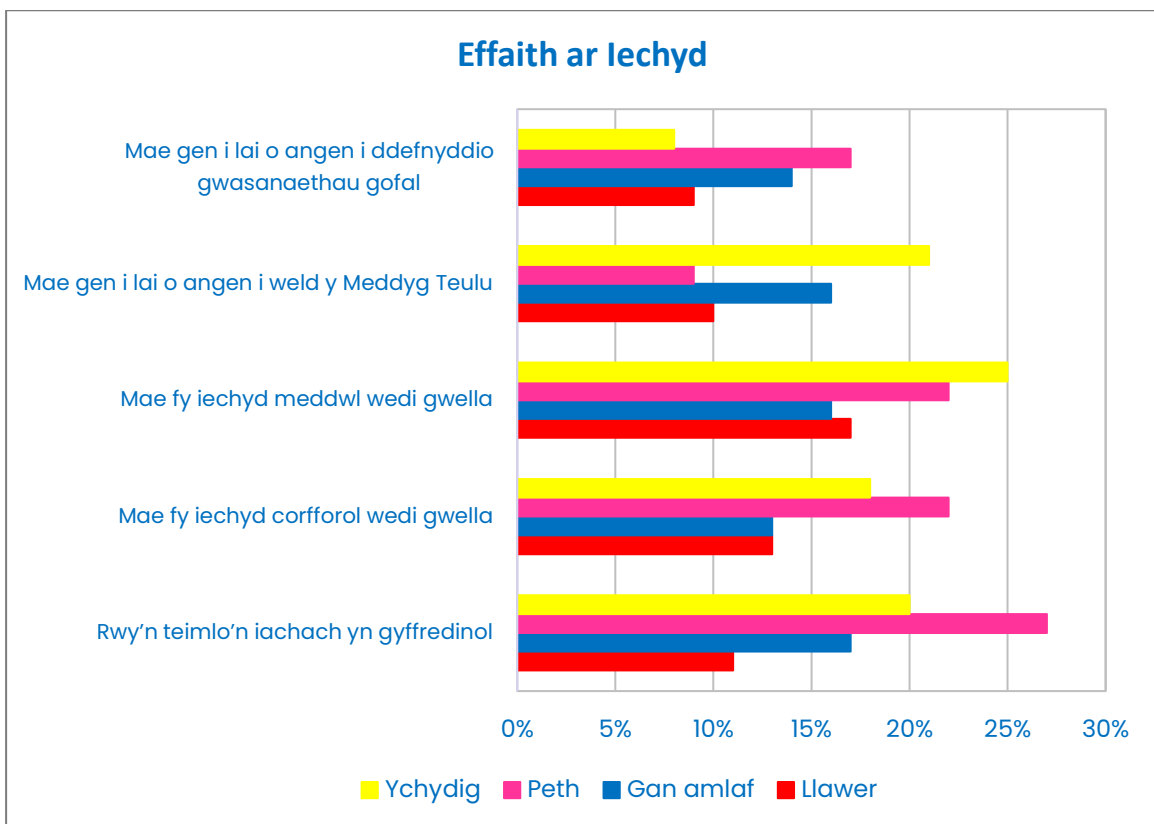
Bâm yn gweithio gyda Pro Bono Economics i ddatblygu ein hymagwedd at effaith. Ar y sail bod gwelliant pob pwynt yn y sgôr ansawdd bywyd yn cyfateb i £12,836, rydym yn amcangyfrif mai effaith gwirfoddolwyr Credyd Amser Tempo fydd £40.1m ( $0.84 \times £12,836 \times 3,735$  o wirfoddolwyr) ar vbisiau 2019.

Ar y sail hon, rydym yn amcangyfrif mai effaith Credydau Amser Tempo yng Nghymru yw £6.2m, o gost darparu Credydau Amser Tempo £0.5m (yn ôl prisiau 2019). Mae hyn yn cynrychioli enillion ar fuddsoddiad o 12.4:1.

Os wnawn gymryd golwg ofalus iawn ar hanner y ffigurau, yna £3.1m yw'r effaith neu adenillion ar fuddsoddiad o 6.2:1.

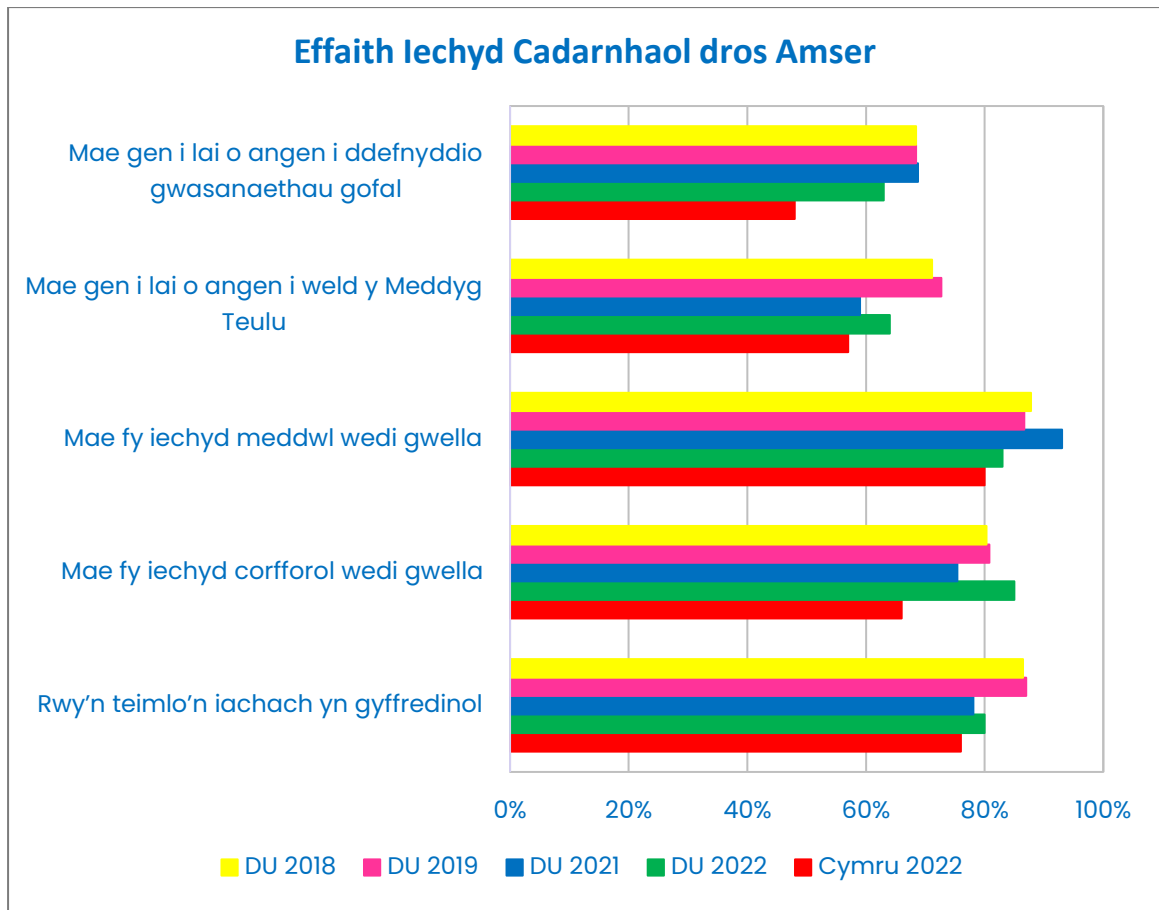


Nid yw'r amcangyfrifon uchod yn dal yn llawn effeithiau iechyd corfforol a meddyliol Credydau Amser Tempo. Parhawn i weithio ar sut y gallwn fesur y rhain.

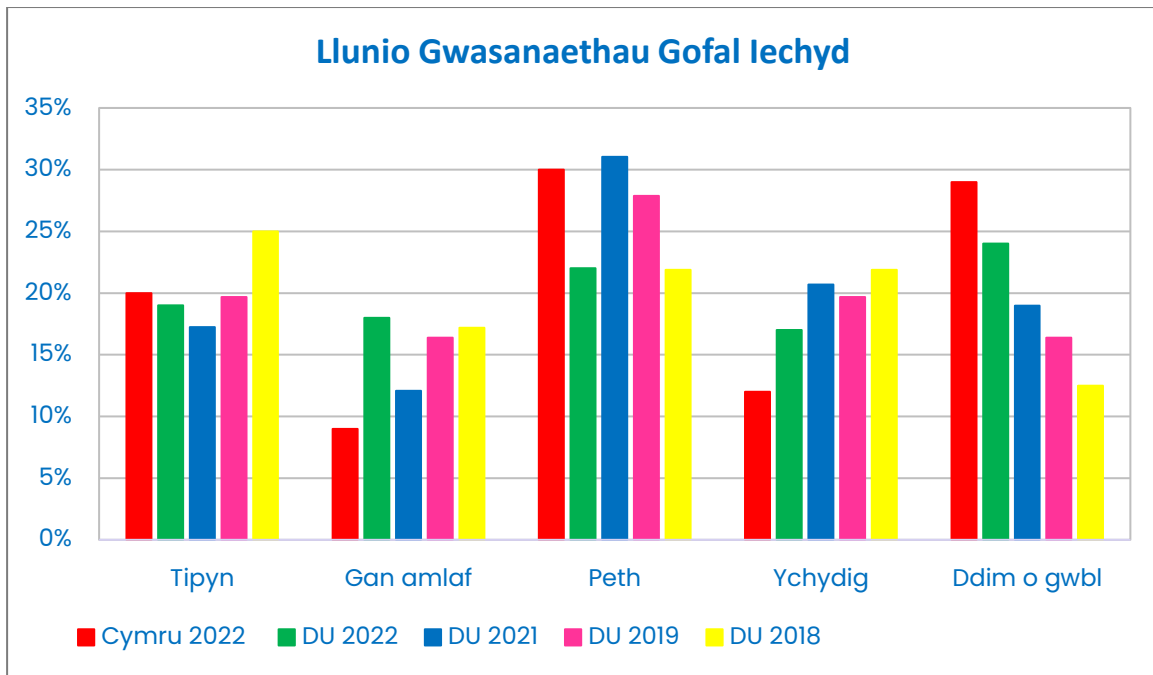


Yn ôl y graff uchod, roedd 76% o ymatebwyr yng Nghymru yn teimlo ychydig yn iachach yn gyffredinol. Roedd yr effeithiau cadarnhaol mwyaf arwyddocaol ar iechyd meddwl ac

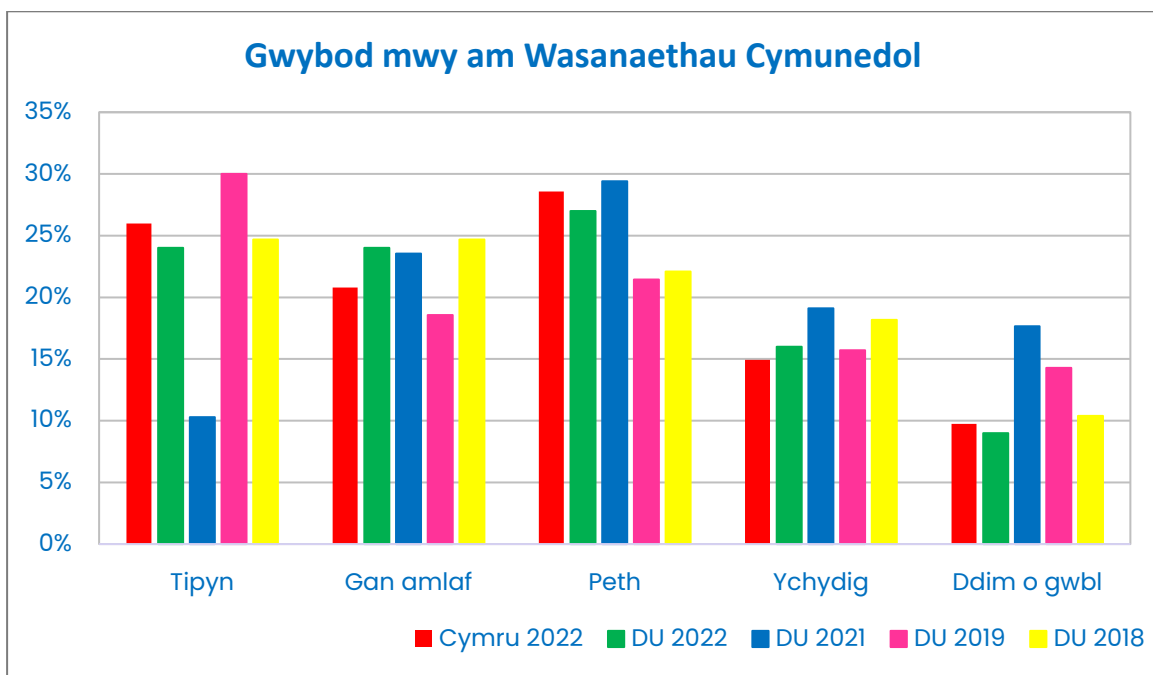
iechyd cyffredinol gwirfoddolwyr. Mae hyn wedi arwain at angen i dros 57% wneud llai o ddefnydd o wasanaethau gofal cymdeithasol a 48% angen gwneud llai o ddefnydd gwasanaeth eu meddyg teulu. Mae'r ddau beth hyn nid yn unig yn gadarnhaol, ond maent hefyd yn lleihau'r pwysau ar y ddau wasanaeth rheng flaen hyn. Arweinia hyn at arbedion costau sylweddol (nad ydynt yn cael eu meintoli).



Nid yw effaith gadarnhaol sylweddol Credydau Amser Tempo ar wirfoddoli wedi newid fawr ddim dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Yng Nghymru, roedd 66% o ymatebwyr yn cydnabod gwelliant mewn iechyd corfforol ac 80% yn eu hiechyd meddwl.



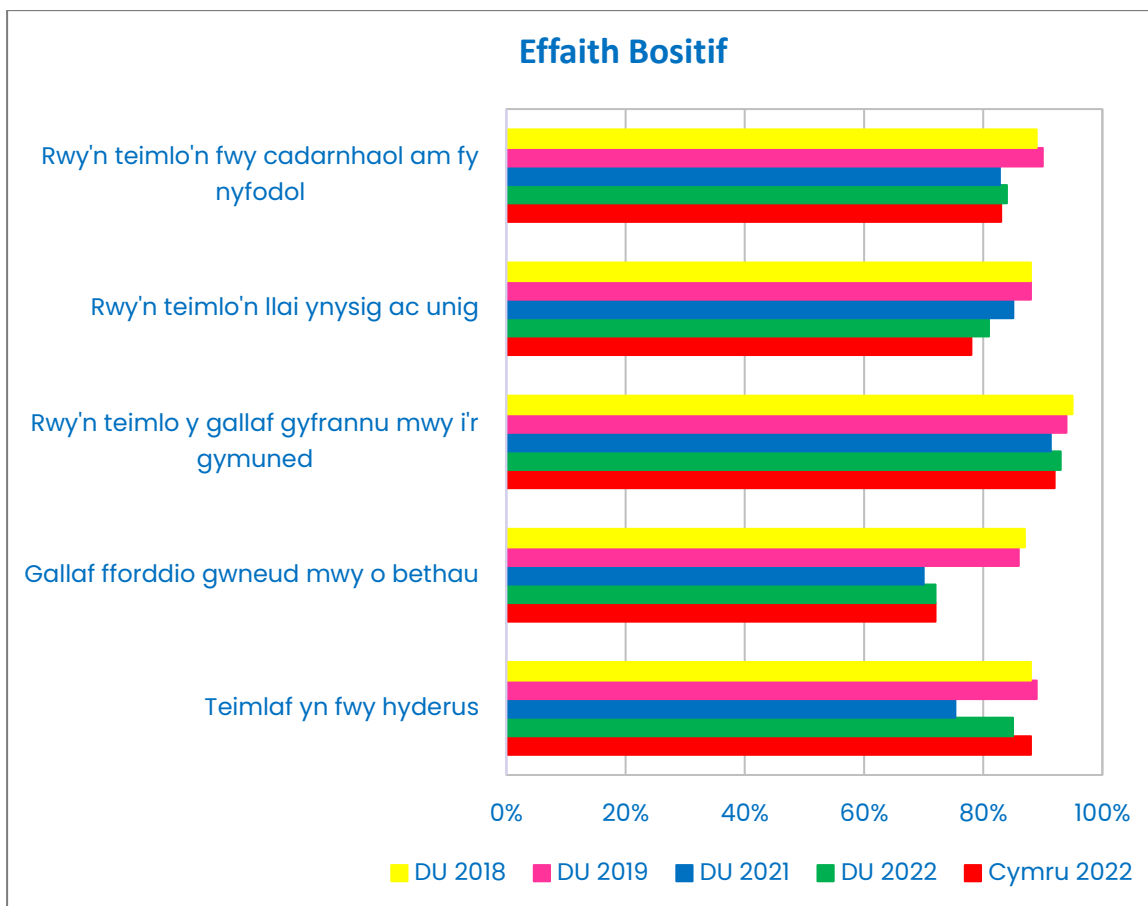
Yn ogystal ag ennill Credydau Amser Tempo trwy wirfoddoli a'u defnyddio fel partneriaid cydnabyddiaeth, budd pellach yw cynyddu hyder fel y gall gwirfoddolwyr ddefnyddio eu profiad i wella gwasanaethau iechyd a gofal. Yng Nghymru, mae 71% yn meddwl y gallant bellach helpu i lunio rhai o'r gwasanaethau 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 90% eu bod yn gwybod mwy am wasanaethau

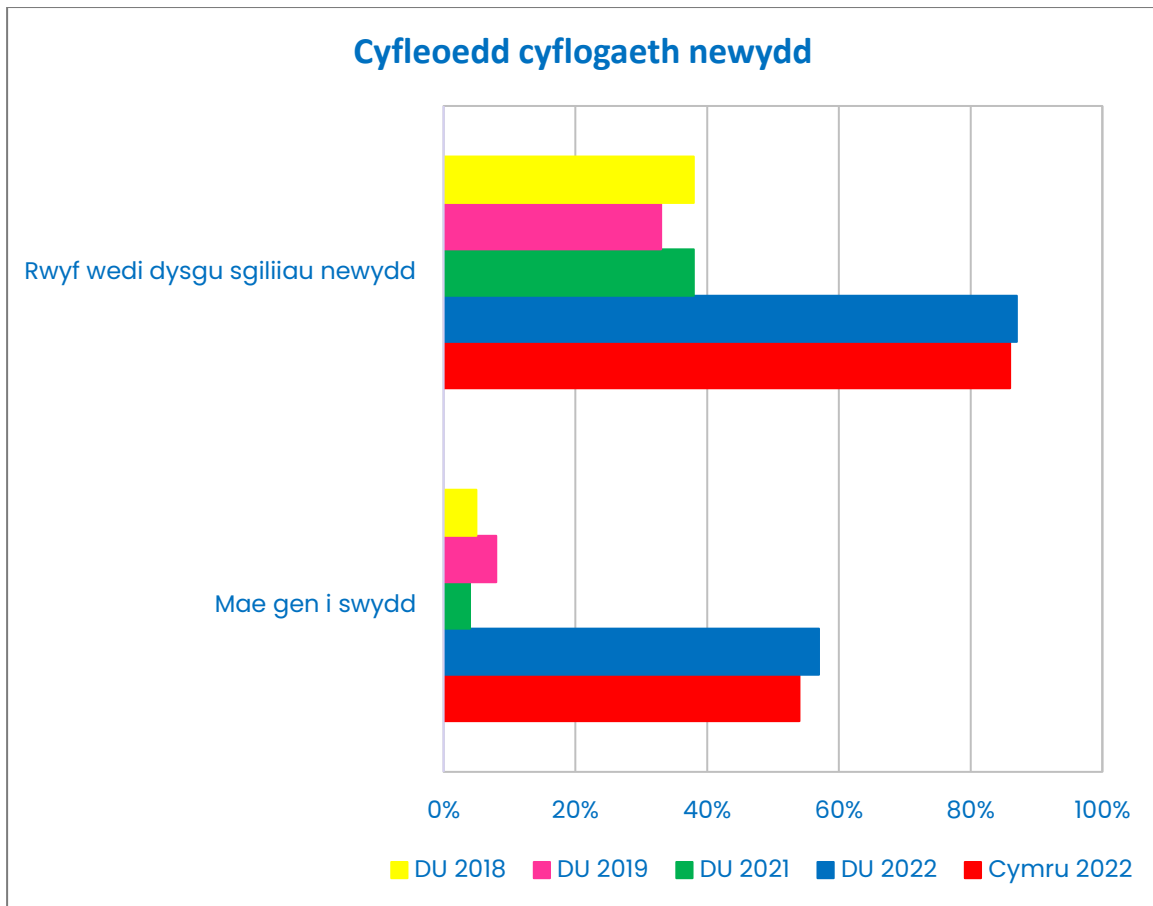
cymunedol nag o leiaf ychydig. Mae hyn yn gynydd dros y pedair blynedd diwethaf, ond yn gynydd mawr yn y rhai sy'n meddwl ei fod wedi cyfrannu llawer.

*“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*



Arhosodd yr effaith gadarnhaol ar wirfoddolwyr Tempo yn uchel ar dros 80% yng Nghymru a'r DU. 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 oes llawer o wahaniaeth rhwng yr effaith yng Nghymru a'r DU.

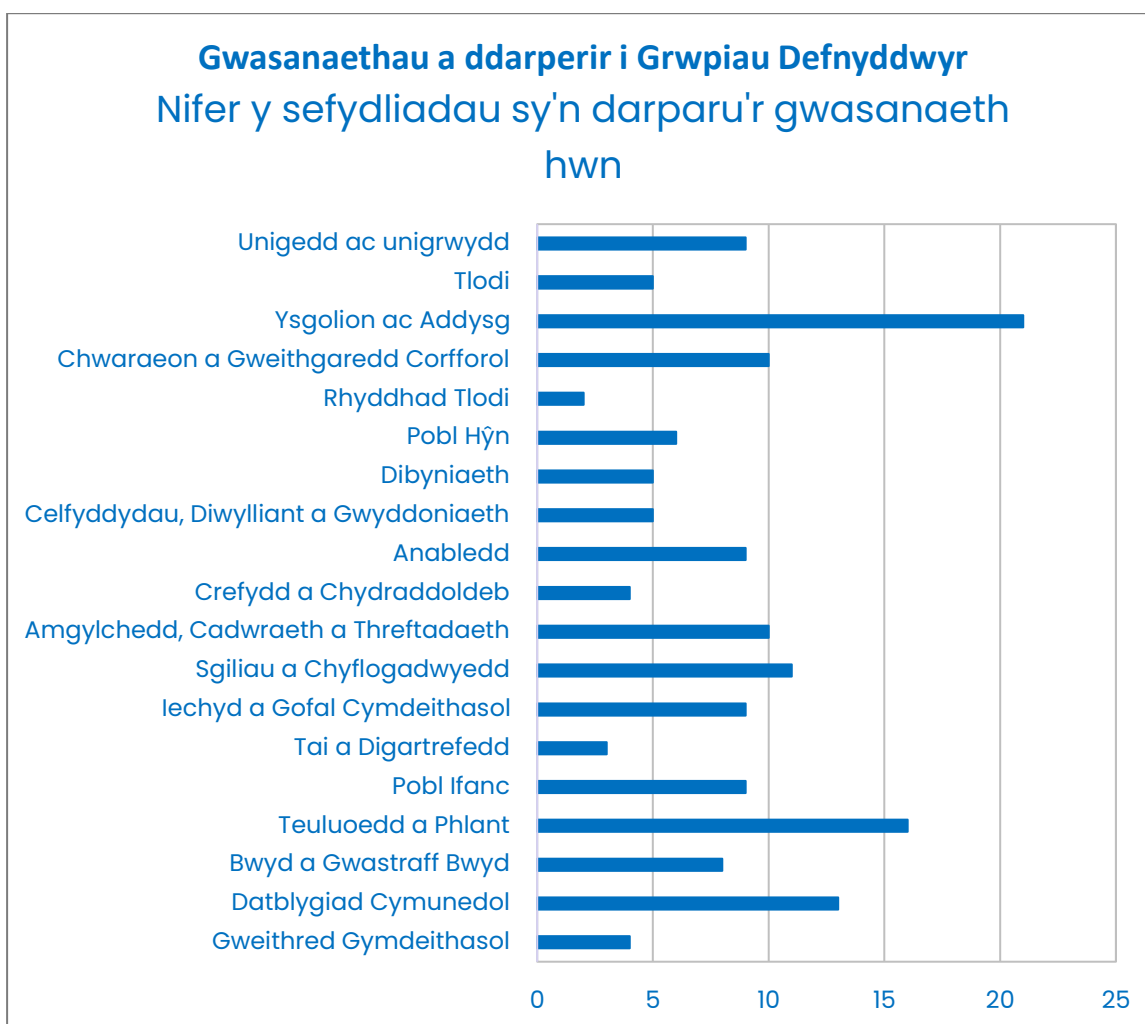
Nid yw'r effeithiau ar gyflogaeth hirdymor yn nhermau effaith economaidd yn cael eu cynnwys yn y cyfrifiad effaith economaidd ar hyn o bryd. Mae'n anodd priodoli hyn rhwng Tempo a'r sefydliadau cymunedol y mae'r gwirfoddolwyr yn cael eu cynnal ynddynt. Er hynny, credwn fod effeithiau cadarnhaol symud 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 i'r rheiny yng Nghymru (520) i roi eu barn. Mae'r dadansoddiad a ganlyn yn rhoi ymateb o'r 40 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:

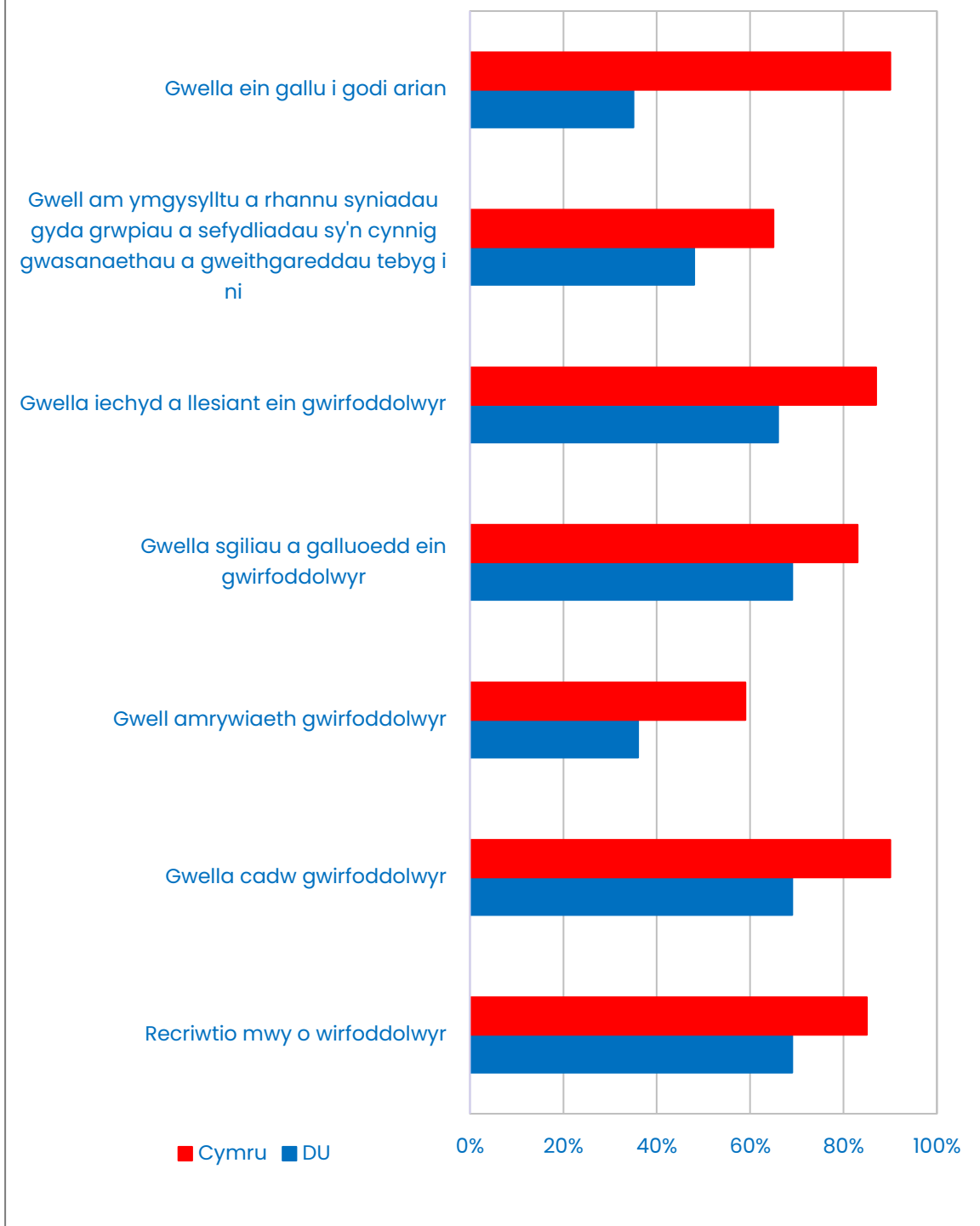
- Cynyddodd recriwtio a chadw gwirfoddolwyr trwy Gredydau Amser Tempo digidol a thrwy weithdai ar-lein.
- Gwelwyd gwelliant i sgiliau a galluoedd gwirfoddolwyr
- Gwelwyd gwelliant i iechyd a llesiant gwirfoddolwyr



Dengys y graff hwn yr ystod eang o wasanaethau (159) a ddarpeir gan y 40 sefydliad a gwblhaodd yr arolwg. Mae nifer ohonynt yn darparu gwasanaethau i fwy nag un grŵp o ddefnyddwyr.



## Gwneud Gwahaniaeth i Sefydliadau



Roedd 85% o fudiadau cymunedol yn ystyried bod Credydau Amser Tempo wedi eu cynorthwyo i recriwtio mwy o wirfoddolwyr ac roedd 90% yn meddwl ei fod yn eu helpu i gadw gwirfoddolwyr. Yng Nghymru roedd y ddau ffigur hyn 20% yn uwch nag yn y DU gyfan.

Roedd nifer sylweddol o sefydliadau o'r farn bod gwaith Tempo wedi cael effaith fuddiol.

Mae'r nifer uchel iawn o sefydliadau sy'n ystyried recriwtio a chadw gwirfoddolwyr yn fantais sylweddol yn hollbwysig. Bydd hyn yn arbed amser ac arian. 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 i bob sefydliad cymunedol, yna byddai arbediad cyfunol o £78,000 yn cael ei wneud (520 o sefydliadau cymunedol x £150 fesul sefydliad cymunedol).

Roedd 60% o sefydliadau cymunedol yng Nghymru yn meddwl bod Credydau Amser Tempo yn gwella amrywiaeth o wirfoddolwyr. Roedd dros 80% yn meddwl eu bod wedi gwella sgiliau a galluoedd eu gwirfoddolwyr ac yn gwella iechyd a llesiant ein gwirfoddolwyr. Cefnogir hyn gan ddadansoddiad o ddata gan y gwirfoddolwyr eu hunain.

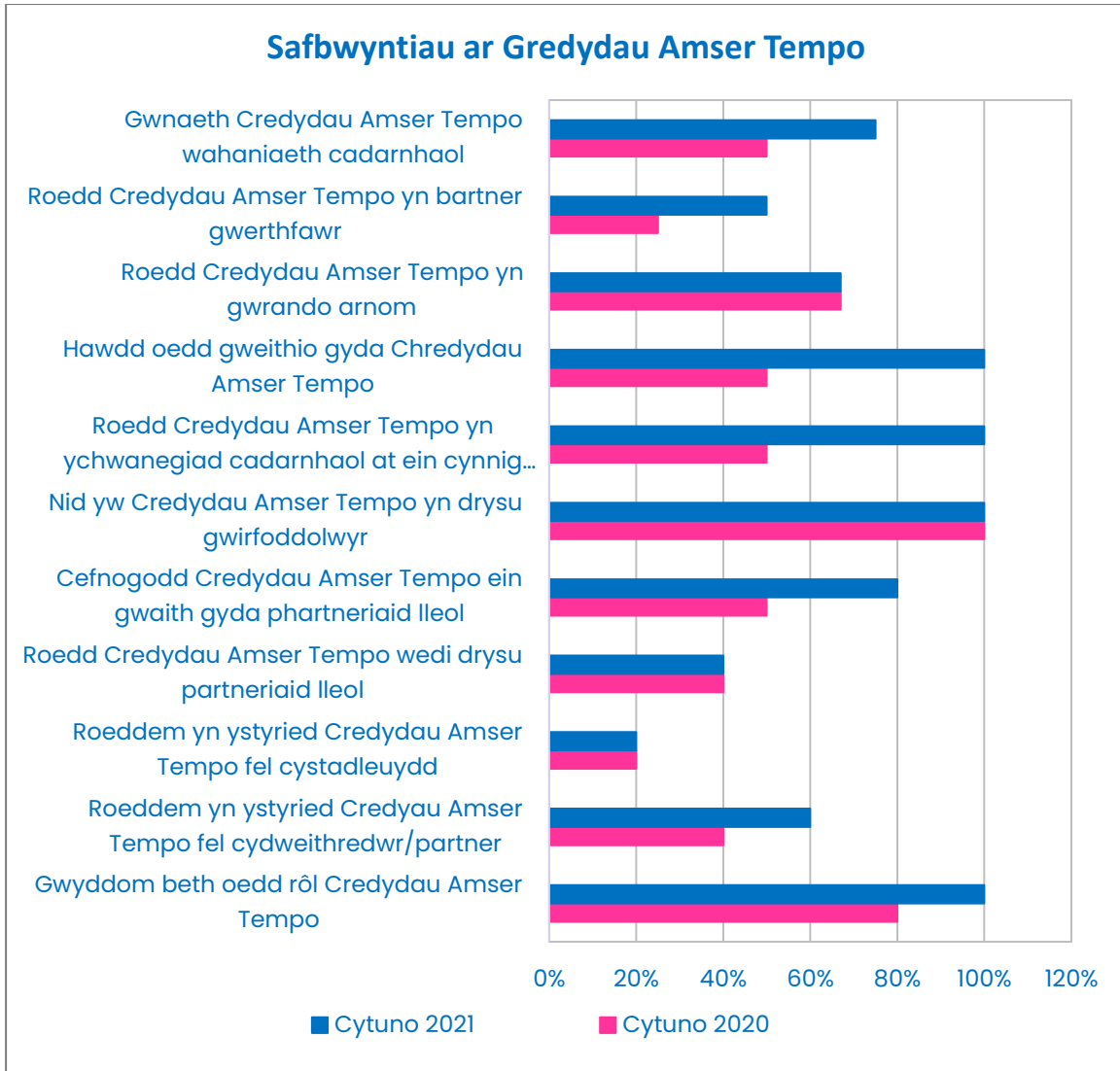
Hefyd, helpodd gwaith Tempo gyda sefydliadau cymunedol bron i ddwy ran o dair ohonynt i ymgysylltu'n well a rhannu syniadau â grwpiau a sefydliadau sy'n cynnig gwasanaethau a gweithgareddau tebyg.

Dyweddodd 90% o fudiadau cymunedol fod defnyddio Credydau Amser Tempo gyda'u gwirfoddolwyr wedi eu cynorthwyo i godi eu cyllid.

Mae 98% o fudiadau cymunedol yn defnyddio Credydau Amser Tempo fel eu ffordd o gydnabod cyfraniadau eu gwirfoddolwyr. I 68% o sefydliadau cymunedol Credydau Amser Tempo yw eu hunig system gydnabyddiaeth ffurfiol neu anffurfiol. Mae gan 20% system gydnabyddiaeth ffurfiol arall a 10% system gydnabyddiaeth anffurfiol.

## Effaith Byrdymor a Hirdymor ar CVCs yng Nghymru

Cwblhaodd XX CVC yr arolwg yn 2022 o gymharu â 10 yn 2021. Dangosir canlyniadau 2021 isod.



Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf bu newid cadarnhaol. Ar bob dangosydd roedd gwelliant cadarnhaol. Serch hynny, mae llawer mwy o waith i'w wneud i feithrin ymddiriedaeth.

Dyma 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 gyda rhai CVCau

Mae'r canlynol yn sylwadau am beth arall y gellir ei wneud:

- Parhau i ymgysylltu â'r Cynghorau Gwirfoddol Sirol a chydweithio ymhellach.
- Parhau i weithio gyda'n gilydd/cydweithio gyda'r Cynghorau Gwirfoddol Sirol a'n cadw mewn cysylltiad 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 ar y cyd a darparu cymorth priodol i gymunedau. Byddai'n wych cael gwybod am unrhyw gofrestrriad Tempo newydd yn y Sir a gallai xCVC hyrwyddo Tempo wrth ymdrin ag ymholiadau gwirfoddoli. Byddai diweddariad rheolaidd ar gynnydd/gweithgarwch yn Rhwydwaith Ymarferwyr Gwirfoddoli TSSW hefyd yn fuddiol.
- Egluro yn fanwl sut mae Credydau Amser Tempo yn integreiddio â gwaith gwirfoddolwyr xCVC a'r CBC/elusennau y mae xCVC yn eu cefnogi.