CREDYDAU AMSER TEMPO

ADRODDIAD EFFAITH

2023

UNED 2, 58-62 FFORDD ORLLEWINOL Y
BONTFAEN, CAERDYDD, CF5 5BS

029 2056 6132

HELLO@WEARETEMPO.ORG

"Rwyf wrth fy modd â hyblygrwydd Credydau Amser – darganfod y cyfleoedd a'r dulliau newydd y gellir defnyddio Credydau Amser er budd grwpiau, sefydliadau a busnesau. Rwyf wrth fy modd yn gweld llygaid rhywun yn goleuo pan fyddan nhw'n sylweddoli bod Credydau Amser yn arf a'r holl bosibiliadau diddiwedd y gellid eu defnyddio ar eu cyfer!"

I mi, mae gweithio i Tempo yn ymwneud â bod yn angerddol am fod eisiau gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl – am gynorthwyo i rymuso pobl, eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a chael amserau da!

I mi, mae Tempo yn cynrychioli dathlu'r gorau mewn pobl! Coda broffil gwaith di-dâl, gyda gwirfoddolwyr yn mynd gam ymhellach i helpu ein cymunedau i ffynnu. Rwyf wrth fy modd sut y gall Credydau Amser helpu hyn i ddigwydd yn fwy trwy roi credyd pan fydd credydau'n ddyledus!

Rwyf wrth fy modd bod Tempo yn cofleidio cynwysoldeb – mae gan bawb rywbeth i'w roi, mae pawb yn cael ei werthfawrogi, mae amser pawb yn gallu cael ei gydnabod ac mae mor werthfawr â phawb arall. Mae Tempo yn helpu i greu cymdeithas decach – gan roi'r cyfle i bobl gael mynediad at bethau newydd a'u profi na fyddent o bosibl yn gallu eu gwneud neu nad ydynt hyd yn oed wedi meddwl eu gwneud.

Mae Tempo yn ymwneud â chreu cylch rhinweddol o fewn ein cymunedau i helpu pobl a busnesau i ffynnu gyda'i gilydd.

I mi, mae Tempo yn ymwneud â newid cadarnhaol. Gall y ffordd y gall annog a chefnogi pobl i wirfoddoli newid eu bywydau a'u rhagolygon yn gadarnhaol. Ond hefyd, sut y gallant hwy, yn eu tro, newid yn gadarnhaol y sefydliadau y maent yn eu cefnogi a'r cymunedau y maent yn byw ynddyn nhw.

Gwna Tempo newid i fywydau unigolion trwy agor cyfleoedd iddyn nhw a fyddai fel arall yn anhygyrch, yn aml oherwydd amgylchiadau economaidd neu gymdeithasol y maent yn eu cael eu hunain ynddynt. Mae Tempo yn ceisio lleihau bylchau sydd yn anffodus yn parhau i fodoli oherwydd gwahaniaethau mewn cefndir a statws ariannol. Wrth gael mynediad at weithgareddau 'unigryw' yn flaenorol, gellir gwella hunan-barch, teimladau o werth a llesiant cyffredinol unigolyn.

DROS Y 15 MLYNEDD DIWETHAF MAE CREDYDAU AMSER TEMPO YN DATHLU GWEITHIO GYDA PHOBL, CYMUNEDAU, GWASANAETHAU (MEGIS AWDURDODAU LLEOL, YMDDIRIEDOLAETHAU IECHYD A SEFYDLIADAU ADFER) A BUSNESAU. MAE EIN POBL WEDI BOD YN ALLWEDDOL I ADEILADU EIN HOLL BERTHNASOEDD A GWNEUD I BETHAU DDIGWYDD. DYMA RAI SYLWADAU GAN STAFF PRESENNOL A BLAENOROL AR YR HYN Y MAE'R SEFYDLIAD YN EI OLYGU IDDYN NHW:

Gweld gwirfoddolwyr yn cael eu gwobrwyo am eu holl waith caled o fewn cymunedau lleol, yn fwy felly yr effeithiau ar eu llesiant, ymdeimlad o hunanwerth a bywydau yn gyffredinol. Teimlaf bod Tempo wir yn effeithio ac yn gwneud gwahaniaeth i gymunedau lleol.

I mi gweithia Tempo ar ddwy lefel. Mae pobl yn cael y cyfle i helpu eu hunain i sefyllfa well trwy wirfoddoli. Mae'r gymuned yn elwa drwy gael cronfa fwy a mwy amrywiol o bobl yn ymwneud â gwirfoddoli.

I mi, golyga Tempo weithio i dyfu rhywbeth roeddwn i wir yn credu ynddo. Gwelaf eisiau clywed yn wythnosol am y gwahaniaeth roedd Credydau Amser wedi'i wneud i fywyd rhywun. Roeddwn yn falch iawn o'r hyn yr oeddem yn ei wneud a'r effaith a gawsom.

CREDYDAU AMSER TEMPO

YCHYDIG AMDANOM NI

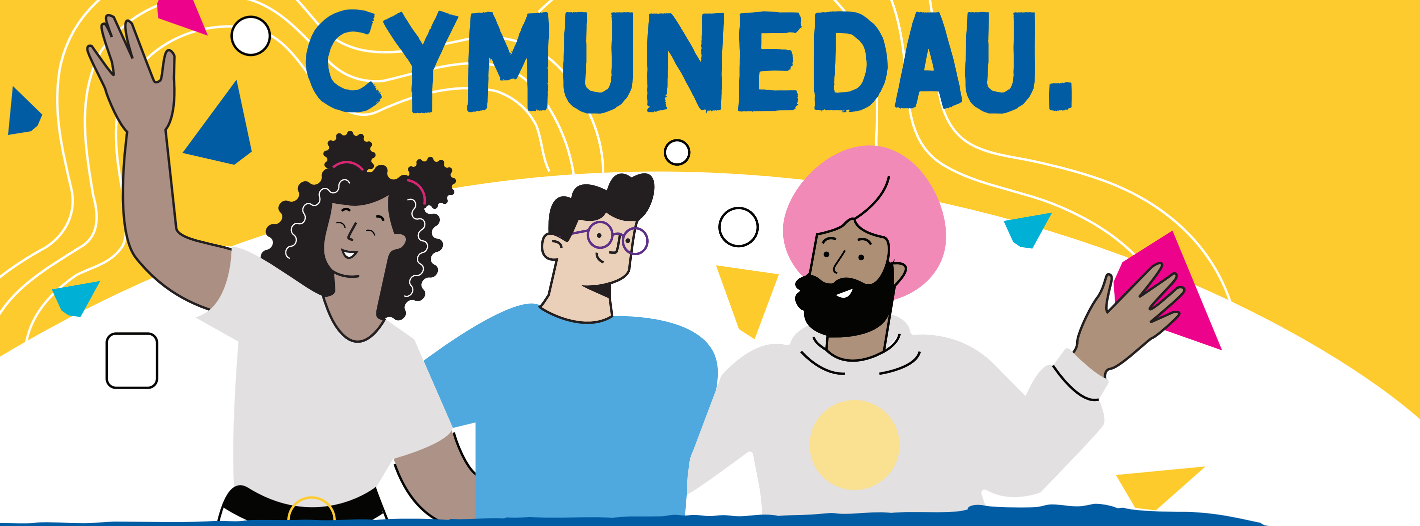
Elusen yw Credydau Amser Tempo a sefydlwyd yn 2008. Rydym yn gweithio gyda phobl, cymunedau, gwasanaethau (megis awdurdodau lleol, ymddiriedolaethau iechyd a sefydliadau adfer) a busnesau. Gweithiwn ar draws y DU, gan ymgysylltu, annog a galluogi gwirfoddolwyr. Rydym yn darparu'r llinyn sy'n cysylltu partneriaethau gwirfoddol lleol ac atebion cymunedol.

SUT MAE'N GWEITHIO

Mae ein model Credyd Amser yn cydnabod ac yn gwobrwyo gwirfoddolwyr am yr oriau y maent yn eu rhoi. Gall gwirfoddolwyr gyfnewid Credydau Amser am brofiadau, cynnyrch neu wasanaethau – megis tocynnau sinema, mynediad i atyniadau ymwelwyr neu hyd yn oed goffi a darn o gacen!

Mae o fudd i'r gymuned oherwydd bod y gwirfoddolwyr yn chwarae rhan mewn darparu gwasanaethau hanfodol megis banciau bwyd, ysgolion, gweithgareddau amgylcheddol a gofal pobl hŷn – gan gefnogi'r rhai sydd fwyaf agored i niwed mewn cymdeithas. Gyda sylfaen gwirfoddolwyr fwy a mwy amrywiol, gall sefydliadau lleol a grwpiau llawr gwlad gynyddu eu gallu a'u heffaith.

ADEILADWN CYMUNEDAU.



GYDA CHYMUNEDAU, AR GYFER CYMUNEDAU.

Gyda'r byd sy'n barhaol newid yr ydym oll yn byw ynddo, ar ein penblwydd yn 15 oed rydym wedi cymryd amser i fyfyrio ac adolygu "pwy ydym ni" a "beth rydym yn ei wneud". Rydym am sicrhau ein bod yn cefnogi pobl, cymunedau, gwasanaethau a busnesau cymaint ag y gallwn i'w galluogi a'u grymuso. O'r adolygiad hwn rydym wedi adnewyddu ein gweledigaeth, cenhadaeth a phwrpas:

EIN GWELEDIGAETH

gweithio gyda phobl, cymunedau, gwasanaethau a busnesau i gael effaith gadarnhaol ar unigolion a chymdeithas drwy wella iechyd, llesiant ac amrywiaeth drwy greu llwybrau i bawb wirfoddoli.

EIN CENHADAETH

i adeiladu rhwydwaith cenedlaethol o unigolion, cymunedau, gwasanaethau, a busnesau sy'n cydweithio i ddatblygu'r llwybrau i bobl wirfoddoli i greu newid cymdeithasol cadarnhaol ac i amser ac ymrwymiad gwirfoddolwyr gael eu cydnabod fesul Credydau Amser Tempo.

EIN PWRPAS

ni yw'r llinyn sy'n cysylltu gwirfoddolwyr, y trydydd sector, gwasanaethau, a busnesau â'i gilydd trwy ein prosiectau a'n rhwydweithiau Credyd Amser Tempo.

DYWEDODD EIN GWIRFODDOLWYR WRTHYM BETH MAE GWEITHIO GYDA CHREDYDAU AMSER TEMPO YN EI OLYGU IDDYN NHW:

Hwyl Galluogi
Positifrwydd Llinyn
Rhoi yn ôl Iechyd a llesiant
Cymuned Hapusrwydd
Credydau Amser Gwirfoddolwyr
Newid Bywyd Gwydn
Partneriaethau Grymuso
Teulu Cyfleoedd
Lleol Cynwysoldeb Sgiliau
Profiadau Cysylltu
Ffrindiau newydd

> Mae'n fy anodd i fynd allan. Gwna hyn i mi fod yn hapusach ac nid yn unig. Rwy'n mwynhau treulio'r Credydau Amser ar ddiwrnodau allan i'r teulu na allaf eu fforddio fel arfer, sy'n ysgafnhau'r baich ac yn lleihau straen a phryder.

> Yn bennaf gallu ymweld â salon gwallt a harddwch fy ngholeg lleol i geisio cynnal fy ymddangosiad personal gan na fyddwn yn gallu fforddio torri gwallt ac ati. Mae'r myfyrwyr yn hyfryd i fod yn eu cwmni a byddaf yn dod adref yn hapus fy myd!

STORI KIM

...o symud o fod yn wirfoddolwr i fod yn aelod cyflogedig o staff.

Mae Kim yn un o 30+ o wirfoddolwyr sy'n cyfrannu eu hamser yn Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli Cyf sef sefydliad sy'n cael ei arwain gan wirfoddolwyr. Mae Kim wedi symud o fod yn wirfoddolwr i ddechrau i fod yn aelod cyflogedig o staff. Bûm yn siarad â Kim am ei phrofiad.

"Kim ydw i, a dyma fy mhrofiad personol o bontio o fod yn wirfoddolwr i fod yn aelod o staff Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli yn y dre. Roeddwn i am dynnu sylw at yr effaith ddofn y mae gwirfoddoli a Chredydau Amser Tempo wedi'i chael ar fy mywyd a'r gymuned ehangach.

Yn ystod haf 2022, symudais yn sylweddol o gymuned wledig a fu'n gartref imi am y rhan fwyaf o'm hoes i dref arfordirol fywiog Llanelli. Yn awyddus i sefydlu cysylltiadau ac ymgolli yn y gymuned, bûm yn chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli. Dyna pryd wnes i ddod ar draws Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli (LRGST) a'i thri chategori gwirfoddoli deniadol: treftadaeth, lletygarwch, a garddwriaeth. O ystyried angerdd fy nheulu am drenau, fy nghefndir mewn lletygarwch, a fy astudiaethau cyfredol mewn Gwyddor yr Amgylchedd, roedd yn hynod addas i mi.

oedd cwrdd â'r Cydlynydd, Sarah, yn drobwynt. Fe ddaethom yn ffrindiau yn gyflym iawn, a chyflwynodd hi fi i'r cysyniad o ennill Credydau Amser Tempo trwy wirfoddoli yn LRGST. Er nad dyna oedd fy mhrif gymhelliant i wirfoddoli, daeth ychwanegu Credydau Amser Tempo yn agwedd gyffrous ac ysgogol o'm siwrnai.

Agorodd y credydau hyn ddrysau i weithgareddau a phrofiadau newydd a fyddai fel arall wedi bod allan o'm cyrraedd yn ariannol. Yn ogystal, roedd y broses gofrestru yn hygyrch ac yn addas, hyd yn oed i rywun fel fi ag anhawster dysgu (dyspracsia).

Tua chwe mis i mewn i fy siwrnai wirfoddoli gyda LRGST, daeth cyfle am swydd. Yn dilyn profiad gwerthfawr a mewnwelediad i ethos yr elusen trwy wirfoddoli, teimlais yn hyderus yn ystod y broses hurio. Yn dilyn gwerthusiad teg a diduedd, roeddwn yn ddigon ffodus i gael cynnig swydd o fewn y sefydliad.

Ar hyn o bryd, rwy'n gwasanaethu fel y Cydlynydd Gwirfoddolwyr Arlwyo, sy'n gyfrifol am hyrwyddo buddion Credydau Amser Tempo i'n gwirfoddolwyr ymroddedig. Gan dynnu ar fy mhrofiad uniongyrchol o ddefnyddio Credydau Amser Tempo fel gwirfoddolwr LRGST, rwyf mewn sefyllfa dda i egluro ei fanteision i wirfoddolwyr newydd a rhai profiadol. Mae wedi bod yn gyfle anhygoel nid yn unig i gyfrannu at y gymuned ond hefyd i ysbrydoli ac ysgogi eraill i gymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli ystyrlon.

Wrth imi fyfyrio ar fy siwrnai, rwy'n hynod ddiolchgar am yr effaith gadarnhaol y mae Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli wedi'i chael ar fy mywyd a'r gymuned ehangach. Mae ymrwymiad y sefydliad i wirfoddoli, ymgysylltu â'r gymuned, a dulliau arloesol megis Credydau Amser Tempo wir wedi llunio cymdeithas fwy cynhwysol a bywiog."

CREDYDAU AMSER TEMPO

RHAI O'N RHIFAU:

- Dros y 15 mlynedd diwethaf mae 1.25 miliwn o Gredydau Amser wedi cael eu defnyddio.
- Mae dros 15,000 o wirfoddolwyr wedi'u cofrestru ar ein llwyfan Credydau Amser digidol ar hyn o bryd:

Sganiwch yma i fynd i'n Llwyfan Credydau Amser Digidol

- Mae dros 1,300 o elusennau a sefydliadau cymunedol yn gweithio gyda ni i wobrwyo a chydnabod eu gwirfoddolwyr.
- Mae dros 750 o bartneriaid wedi ein cefnogi, ein gwirfoddolwyr a'n cymunedau trwy roi profiadau, cynhyrchion a gwasanaethau i ni y gellir eu cyfnewid am Gredydau Amser.
- Rydym wedi cael 40 o raglenni wedi'u comisiynu ar draws y DU ac wedi datblygu'r rhwydwaith credyd amser cenedlaethol cyntaf.

EIN GWIRFODDOLWYR:

Ym mis Gorffennaf 2023, ymatebodd dros 1,500 o wirfoddolwyr i'n harolwg effaith. Fe wnaethant ddweud wrthym pa wahaniaeth y mae gwirfoddoli a gweithio gyda Chredydau Amser Tempo wedi'i wneud iddyn nhw.

Yr oriau gwirfoddoli cyfartalog yr wythnos ar draws yr holl ymatebwyr i'r arolwg yw 2.7 awr – sy'n gwneud cyfanswm o 2.1 miliwn o oriau'r flwyddyn ar draws pob un o'n gwirfoddolwyr cofrestredig neu gyfwerth â 1,368 o weithwyr llawn amser!

Mae ein heffaith economaidd yn flynyddol yn seiliedig ar nifer yr oriau a wirfoddolwyd, pe baent yn cael eu talu ar yr isafswm cyflog byddai'r swm aruthrol yn **£21.9 miliwn.**

O'n harolwg:

- Mae **83%** o ymatebwyr wedi ennill Credydau Amser Tempo
- Nid oedd **40%** o'r ymatebwyr erioed neu o bryd i'w gilydd wedi rhoi amser cyn derbyn Credydau Amser
- Mae **20%** o ymatebwyr yn gwirfoddoli am fwy na 5 awr yr wythnos
- Fe wnaeth **18%** o ymatebwyr ddechrau neu wirfoddoli'n fwy oherwydd Credydau Amser Tempo
- Mae **45%** o ymatebwyr yn gwirfoddoli eu hamser fwy nag unwaith yr wythnos
- Dywedodd **57%** o ymatebwyr fod ennill a defnyddio Credydau Amser wedi gwella ansawdd eu bywyd.

> "Rho gwirfoddoli yr ymdeimlad o bwrpas i mi a theimlad mor werth chweil fy mod yn gwneud rhywbeth i helpu ac yn cyfrannu at y rhai yn fy nghymuned leol sydd angen cefnogaeth ac anogaeth yn gorfforol, yn emosiynol ac yn feddyliol. Mae hynny yn ei dro yn gwella fy llesiant fy hun ym mhob ffordd."

STORI SUE

...am ei gwirfoddoli fel ffordd o roi rhywbeth yn ôl

Mae Sue yn wirfoddolwr sy'n cyfrannu ei hamser gyda Skanda Vale Hospice, sy'n hosbis annibynnol a arweinir gan wirfoddolwyr sydd wedi'i lleoli ger Llandysul, Sir Gaerfyrddin. Mae Sue wedi bod yn gwirfoddoli gyda'r hosbis yn ogystal â mudiad lleol arall Banc Organics yn Sir Gaerfyrddin. Roedd Sue am wirfoddoli gyda Skanda Vale Hospice gan ei bod yn agos at ddau ffrind, yn ogystal â'i mam tua diwedd eu hoes, a gyfrannodd at ei dymuniad i roi yn ôl gan ei bod yn credu bod ganddi rywbeth i'w ddysgu a'i gynnig i bobl yn ystod eu dyddiau olaf.

Mae Sue yn bennaf yn gwirfoddoli gyda'r hosbis fel cyd-wirfoddolwr yn wythnosol rhwng 09:30 a 14:00 (er y gall yr oriau fod yn hyblyg) lle mae'n cynnig sgwrs, gwaith celf, te a choffi, cymdeithasu, gweini cinio a chymorth cyffredinol arall sydd eu hangen yn ystod eu hamser yn yr hosbis.

Yn ystod ei gwaith gwirfoddoli, mae Sue wedi ennill dros 100 o Gredydau Amser. Fe wnaethom ofyn i Sue am yr effaith y mae Credydau Amser Tempo wedi'u cael arni hi a'i gwirfoddoli. Dywedodd **"Mae Credydau Amser Tempo wedi bod yn ychwanegiad bach braf at wirfoddoli ac yn gydnabyddiaeth o fy amser."**

Mae Sue wedi defnyddio ei Chredydau Amser i gael mynediad i nofio yng Nghanolfan Hamdden Llanelli, Theatr y Ffwrnes a Neuadd Dewi Sant ymhlith eraill. Wrth ddisgrifio ei phrofiad dywedodd Sue **"Cefais brofiad cerddorol bendigedig yn ddiweddar diolch i'm Credydau Amser ac fe wnes i dretio dau o fy nheulu hefyd. Y cyfan am gyfwerth â chwe awr o wirfoddoli, ac enillais chwe Chredyd Amser ar eu cyfer. Aethom i glywed y Philharmonic Orchestra yn Neuadd Dewi Sant, Caerdydd yn chwarae detholiad disglair o glasuron byr gan rai fel Tchaikovsky, Faure, Verdi, John Williams a Rimsky-Korsakov. Cerddorfa 30 darn wedi'i lleoli yn Llundain yw The Philharmonic. Roedd eu hwynebau'n goleuo â phleser wrth iddyn nhw chwarae, ac mae'r acwsteg yn y neuadd o'r radd flaenaf. Am gymeradwyaeth iddyn nhw! Roedden ni ar ein traed, a daethom i ffwrdd wedi ein gwefreiddio a'n cyffroi gan y ddrama a'r alawon."** Pan ffoniodd Sue a gofyn pa seddi, y gallai eu dewis er mwyn defnyddio ei Chredydau Amser, dywedodd yr aelod o staff yn Neuadd Dewi Sant y gallai hi gael y **"seddau gorau yn y tŷ".**

Mae gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda ni wedi dweud wrthym ei fod yn eu cefnogi mewn amryw ffyrdd:

- ☑ Iechyd a llesiant
- ☑ Rhagolygon ar gyfer y dyfodol
- ☑ Sgiliau a chyflogadwyedd
- ☑ Cefnogi eraill yn y gymuned ehangach

IECHYD A LLESIANT

Dywedodd ymatebwyr ein harolwg wrthym:

Mae gan **33%** lai o angen i weld y meddyg teulu

Mae **56%** yn fwy abl i reoli eu hiechyd a'u llesiant

Mae **60%** y n ymweld neu'n gweld pobl eraill yn fwy aml

Dywedodd **50%** fod eu hiechyd corfforol wedi gwella

Mae **56%** yn teimlo'n iachach yn gyffredinol

Bod **61%** yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwella

Mae **58%** yn fwy egnïol yn gorfforol

“Yn 2021, fe wnes i golli fy ngŵr ac mae wedi bod yn anodd iawn addasu i fywyd mewn ardal newydd a'i golli. Mae Credydau Amser wedi fy nghael i allan o'r tŷ, gan gwrdd â phobl newydd a helpu mewn bore coffi. Rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd ac rwy'n teimlo'n llai unig nawr.”

“Fy nod ffitrwydd ar gyfer 2023 yw dysgu nofio'n iawn yn 63 oed. Mae hyn yn gofyn am ymarfer rheolaidd sy'n ddrud i berson sydd wedi ymddeol, felly mae fy nofio rhad ac am ddim ddwywaith yr wythnos yn newid y gêm.”

“Oherwydd gofalu am fy mam oedrannus sydd â dementia fasgwlaidd, nid wyf wedi gallu gwneud amser i mi gael hoe a chymryd seibiant, felly mae defnyddio fy Nghredydau Amser yr wyf wedi'u cronni yn fy annog unwaith yr wythnos i fynd i nofio ac wedi helpu fy iechyd meddwl yn aruthrol. Mae gallu nofio yn rhoi'r ffocws a'r cryfder sydd ei angen arnaf i barhau i ofalu am fy mam, rwy'n gallu camu i'w byd heb fynd yn bryderus ac yn ofidus ar ôl fy nofio.”

RHAGOLYGON AR GYFER Y DYFODOL

Dywedodd ymatebwyr ein harolwg wrthym bod:

57% yn teimlo'n fwy cadarnhaol am eu dyfodol

60% yn teimlo'n fwy hyderus

Gall **40%** fforddio gwneud mwy o bethau

"Rwy'n dlawd, mae'n braf ei ddefnyddio i fy mhlant fynd i bethau."

"Ers ymddeol, mae'n dda cyfarfod â phobl newydd a gwneud ffrindiau newydd ac mae hyn wedi gwella fy hyder a fy ngwneud yn hapus iawn. Rwy'n mwynhau cael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl eraill, rwy'n teimlo'n ddefnyddiol."

"Mae mynd allan o'r tŷ i wneud mwy o weithgarwch yn fy helpu'n gorfforol a thrwy wneud rhywbeth ychydig yn heriol yn helpu fy hyder a hunan-werth."

SGILIAU A CHYFLOGADWYEDD

Dywedodd ymatebwyr ein harolwg wrthym:

Mae **65%** wedi dysgu sgiliau newydd

Mae **18%** wedi cael swydd

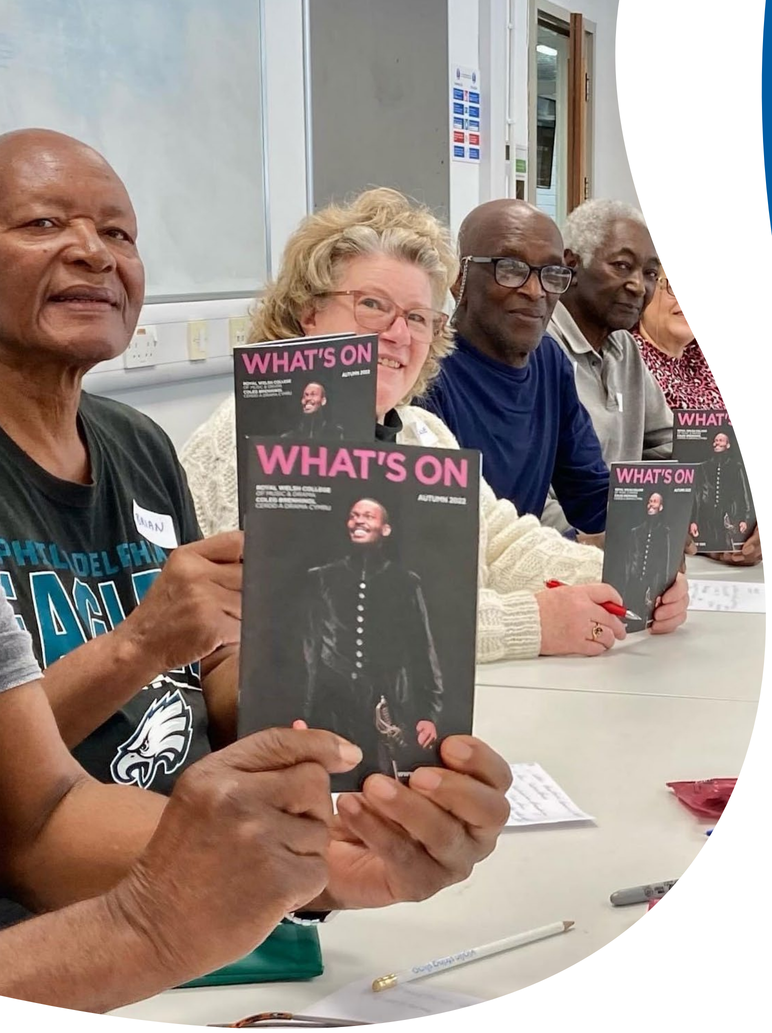
Mae **70%** wedi rhannu eu sgiliau ag eraill

Mae gan **22%** lai o angen i ddefnyddio gwasanaethau gofal cymdeithasol

“Roedd yn wych cwrdd â phobl eraill a chael sgiliau newydd gyda gwirfoddoli, fe wnaeth hefyd fy arwain at gael swydd gyda’r mudiad y bûm yn gwirfoddoli iddo a oedd yn wych ac yn gwbl annisgwyl.”

“Rwy’n teimlo’n llai unig ac mae gen i swydd eto.”

“Ymgysylltu mwy â phobl eraill, dysgu sgiliau newydd, bod y tu allan yn fwy, bod yn egnïol, mwy o synnwyr o bwrpas. Mae’r Credydau Amser yna’n gwneud gwobrau’n fforddiadwy - ee. Ymweld â gerddi isdrofannol lleol, sinema am ddim. Mae’n deimlad positif cael eich gwobrwyo am eich ymdrechion yn y fath fodd. Mae Credydau Amser yn hynod ysgogol a gwerth chweil. Hir oes iddyn nhw.”



“Rwy’n hoffi gwybod fy mod wedi cyfrannu’n gadarnhaol at y gymuned.”

“Mae cael pobl yn y gymuned yn diolch i chi am eich gwasanaethau a dweud bod y gwaith rydych chi’n ei wneud yn achubiaeth iddyn nhw ac yn rhoi boddhad mawr.”

“Mae wedi bod yn wych helpu pobl a rhoi yn ôl yn enwedig i bobl yn y gymuned sy’n cael trafferth, mae’n gwneud i mi werthfawrogi’r hyn sydd gen i.”

CEFNOGI ERAILL A’R GYMUNED EHANGACH

Dywedodd ymatebwyr ein harolwg wrthym:

Mae **76%** yn teimlo eu bod yn gallu cyfrannu’n well at y gymuned a phobl eraill

Mae **73%** yn gwybod mwy am wasanaethau yn y gymuned a’r cymorth sydd ar gael iddyn nhw

Mae **53%** wedi helpu i lunio’r gwasanaethau iechyd a gofal yn fy nghymuned

Mae **49%** wedi helpu eraill sydd â’r un cyflwr neu sy’n wynebu heriau tebyg iddyn nhw

Mae DARLENE

...yn dweud wrthym sut mae gwirfoddoli a Chredydau Amser wedi ei helpu

Mae Darlene yn byw yn Llundain ac yn cefnogi rhedeg Cymdeithas Preswylwyr Lillington a Longmoore Gardens, LALGRA. Mae'r gymdeithas yn gweithio gyda CityWest Homes a'r Cyngor ar faterion megis taliadau gwasanaeth, gwaith mawr, diogelwch, cŵn, gerddi, neuadd y trigolion a materion eraill sy'n effeithio ar fywydau preswylwyr ar draws yr ystâd.

Mae Darlene wedi bod yn ennill Credydau Amser trwy helpu gyda nifer o weithgareddau gan gynnwys archebion neuadd, digwyddiadau a gweithgareddau eraill sydd wedi cynyddu'n sylweddol eleni ac sydd wedi arwain at roi mwy o'i hamser sbâr i wirfoddoli.

"Mae Credydau Amser yn cynyddu fy nghymhelliant i barhau yn y rôl fel gwirfoddolwr, sy'n gallu bod yn feichus ar adegau, ond sydd hefyd â lefel uchel o gyfrifoldeb. Mae'n werth gwirfoddoli mewn sefyllfaoedd ble gallwch dderbyn Credydau Amser gan eu bod yn gymhelliant da i wneud i chi wneud rhagor dros eich cymuned".

"Mae Credydau Amser yn fy ngalluogi fel gwirfoddolwr i gymryd rhan mewn gweithgareddau braf na allwn fforddio eu gwneud fel arall a gellir eu defnyddio nid yn unig i mi fy hun, ond gallaf gynnwys gwestai! Mae'n braf derbyn Credydau Amser a theimlo eich bod yn cael eich cydnabod a'ch gwobrwyo am yr amser rydych chi'n ei roi i'ch cymuned, byddai'n drueni mawr peidio â gallu ennill Credydau Amser a gobeithio bod pob ymdrech yn cael ei wneud i barhau â'r rhaglen."

SUT RYDYM YN CEFNOGI ELUSENNAU A GRWPIAU CYMUNEDOL:

Mae'r sefydliadau rydym yn gweithio gyda nhw mewn cymunedau yn cefnogi pob math o feysydd:

Teuluoedd a Phlant
Celfyddydau, Diwylliant a Gwyddoniaeth
Datblygu Cymunedol
Gweithredu Cymdeithasol
Bwyd a Gwastraff Bwyd
Iechyd a Gofal Cymdeithasol
Tai a Digartrefedd
Pobl ifanc
Sgiliau a Chyflogadwyedd
Crefydd a Chydraddoldeb
Caethiwed
Yr Amgylchedd, Cadwraeth a Threftadaeth
Anabledd
Arwahanrwydd ac unigrwydd
Pobl Hŷn
Lleddfu Tlodi
Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol
Tlodi
Ysgolion ac Addysg

Drwy ein harolwg effaith mae dros 100 o sefydliadau rydym yn gweithio gyda nhw wedi dweud wrthym:

Mae **93%** ohonynt yn defnyddio Credydau Amser i gydnabod a gwobrwyo eu gwirfoddolwyr.

A thrwy ein gwaith gyda hwy:

Mae **72%** wedi recriwtio mwy o wirfoddolwyr

Mae **78%** wedi gwella iechyd a llesiant eu gwirfoddolwyr

Mae **63%** wedi gwella cyfraddau cadw gwirfoddolwyr

Mae **33%** wedi cynyddu amrywiaeth gwirfoddolwyr

Mae **51%** wedi gwella sgiliau a galluoedd eu gwirfoddolwyr

Mae **46%** wedi gwella am ymgysylltu a rhannu syniadau gyda grwpiau a sefydliadau sy'n cynnig gwasanaethau a gweithgareddau tebyg

Mae **30%** wedi gwella eu gallu i godi arian

Mae Credydau Amser yn cynnig cyfle ymarferol go iawn i gefnogi cleientiaid. Gall teithiau Credydau Amser greu agwedd bod bywyd i ffwrdd o alcohol a bod modd mwynhau gweithgareddau i ffwrdd o alcohol. Gall teithiau gefnogi meithrin cymuned a chyfeillgarwch na fyddai'n bosibl yn y gwasanaeth. Gall y broses gyfan o ennill Credydau Amser roi hwb i barch a hyder. Eto mewn ffordd ymarferol sy'n wirioneddol unigryw ac yn wahanol i'r hyn y gallai grŵp magu hyder a pharch ei reoli.

HAGA Action ar Alcohol

Mae Credydau Amser yn gwneud i wirfoddolwyr deimlo'n fedrus ac yn gwneud y gweithgaredd y maent yn dewis gwario eu Credydau Amser arno yn fwy pleserus ac i deimlo'n dda oherwydd eu bod wedi gwneud rhywbeth cadarnhaol ar gyfer eu cymuned.

City Connections – Prosiect Dinas Llundain

Rydym yn gweithio gyda dros 1,300 o elusennau a sefydliadau cymunedol, gan gynnwys:

COASTLINE HOUSING

...tsy'n dweud wrthym sut mae gweithio gyda Tempo wedi helpu eu sefydliad

Darparwr tai cymdeithasol yng Nghernyw yw Coastline Housing. Yng nghanol argyfwng tai yng Nghernyw maent yn ymroddedig i fynd i'r afael â'r mater hwn drwy ddarparu tai cymdeithasol, cynlluniau gofal ychwanegol, gwasanaethau digartrefedd, a rhaglenni cyflogadwyedd i gefnogi cwsmeriaid i ddod o hyd i gyfleoedd gwaith. Fel rhan o'u cenhadaeth ac mewn partneriaeth â sefydliadau eraill sy'n gweithio i frwydro yn erbyn yr argyfwng tai, maent yn cynnig cymorth i unigolion sy'n profi digartrefedd ac anghenion cymhleth. Maent wedi integreiddio Credydau Amser yn eu rhaglen wirfoddoli ac yn dweud wrthym sut mae Credydau Amser wedi gwella eu gwirfoddolwyr a phrofiad cwsmeriaid.

Mae Rheolwr Gwirfoddolwyr Coastline yn pwysleisio arwyddocâd gwirfoddolwyr wrth gyflwyno gweithgareddau llesiant i wella iechyd meddwl a hunan-barch ymhlith defnyddwyr gwasanaeth. Maent yn helpu i gyflwyno gweithgareddau sy'n amrywio o goginio, garddio, teithiau cerdded, i sesiynau llesiant a magu hyder un-i-un. Mae rhai gwirfoddolwyr hyd yn oed yn cynnig eu hamser i ddarparu pethau fel gwasanaethau trin gwallt am ddim, gan helpu i wella hunan-barch cwsmeriaid Coastline sydd wedi bod yn profi digartrefedd.

"Mae un gwirfoddolwr ymroddedig, sy'n rheoli tri busnes gwahanol ac sydd â gŵr yn gweithio i ffwrdd yn aml, yn cadw ei Chredydau Amser i fwynhau diwrnodau i ffwrdd gyda'i gŵr pan fydd gartref. Rydyn ni'n ffocysu ar helpu gwirfoddolwyr fel hi i nodi ffyrdd delfrydol o wario eu Credydau Amser trwy sesiynau datblygu gwirfoddolwyr."

Mae Coastline yn canfod bod Credydau Amser yn hawdd iawn eu defnyddio. Mae eu Rheolwr Gwirfoddolwyr sy'n arwain ar eu cyfrif Credydau Amser, yn canmol ei symlrwydd o ran llywio a pha mor hawdd yw ei esbonio i wirfoddolwyr. Mae'r cysyniad o Gredydau Amser yn hawdd i'w ddeall, gan wneud sefydlu gwirfoddolwyr yn syml. Gwerthfawrogir cylchlythyrau rheolaidd gan y tîm Credydau Amser hefyd, gan eu bod yn helpu gwirfoddolwyr i gael y wybodaeth ddiweddaraf am ble y gallant ddefnyddio eu Credydau Amser yn lleol ac yn genedlaethol.

Dyweda bod Credydau Amser yn gymhelliant gwerthfawr i wirfoddolwyr Coastline. Er y byddai'r bobl hyfryd hyn yn ôl pob tebyg yn rhoi o'u hamser beth bynnag, mae Credydau Amser yn cynnig ffordd ychwanegol i fynegi diolch. Rydym yn gwybod bod ein gwirfoddolwyr yn gwerthfawrogi'r cyfle i ddefnyddio Credydau Amser drostynt eu hunain, eu ffrindiau, a'u teulu, yn enwedig ar adeg pan mae costau byw yn cyfyngu ar gyllidebau cartref pobl ac yn ei gwneud hi'n anodd i bobl fforddio gweithgareddau a theithiau diwrnodau allan.

Mae rhai gwirfoddolwyr hyd yn oed yn mynd y filltir ychwanegol trwy roi eu Credydau Amser i grwpiau ieuenctid lleol, ysgolion ac aelodau o'r teulu. Mae'r haelioni hwn yn galluogi eraill i elwa ar brofiadau na fyddent o bosibl wedi cael mynediad iddynt fel arall. Mae'n meithrin ymdeimlad o gymuned a chyfleoedd a rennir.

Creda Coastline bod Credydau Amser yn chwarae rhan arwyddocaol wrth gryfhau cysylltiadau cymdeithasol. Weithiau mae gwirfoddolwyr a chwsmeriaid yn eu gwasanaethau digartrefedd yn cronni eu Credydau Amser i fynd ar deithiau diwrnod gyda'i gilydd. Mae'r ymdrech gyfunol hon yn caniatáu iddyn nhw fwynhau profiadau a fyddai wedi bod allan o gyrraedd yn ariannol i'n gwirfoddolwyr ac yn bendant i'n cwsmeriaid.

Canlyniad gwych arall Credydau Amser yng Nghernyw yw eu bod nid yn unig wedi gwella ymgysylltiad gwirfoddolwyr, ond maent hefyd wedi codi ymwybyddiaeth o'r gwahanol weithgareddau a chyfleoedd sydd ar gael yng Nghernyw. Mae gwirfoddolwyr wedi darganfod gemau cudd o fewn eu cymuned, gan gyfoethogi eu dealltwriaeth o'r hyn sydd ar gael iddynt ei fwynhau.

Mae Credydau Amser yn cael effaith mor gadarnhaol ar iechyd meddwl, hunan-barch, cysylltiadau cymdeithasol ac ymwybyddiaeth gymunedol. Yn y pen draw, mae Credydau Amser yn cyfrannu at Gernyw gryfach a mwy cysylltiedig ac rydym wrth ein bodd yn bod yn rhan o'r rhwydwaith.

EIN PARTNERIAID:

Ni fyddai'r gwaith a wnawn yn Credydau Amser Tempo fod yn bosibl heb ein partneriaid. Rydym wedi gweithio gyda dros 750 o sefydliadau, gan gynnwys:

Maent yn hael yn rhoi profiadau, cynhyrchion a gwasanaethau y gall gwirfoddolwyr eu cyfnewid am eu hamser. Mae hyn yn cefnogi'r gymuned leol ac yn rhoi rhywbeth yn ôl.

Yn gyfnewid am hyn, mae'r partneriaid yn elwa o:

- **Fwy o ymwybyddiaeth** a nifer yr ymwelwyr
- **Mwy o amrywiaeth** o gleientiaid a chyrraedd grwpiau nad ydynt efallai yn gwsmer arferol iddynt
- **Cynnydd mewn gwariant** gan fod pob person sy'n adbrynu Credyd Amser yn gwario £8.27 ychwanegol ar gyfartaledd ac fel arfer yn dod ag o leiaf un person arall sy'n gwario £6.55.

> Ers dod i Goleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru rydym wedi cael y gallu gwych i ennill Credydau Amser Tempo drwy wirfoddoli ein hamser i gefnogi ein grŵp,The RCC Windrush Cymru Elders. Mae hyn wedi agor y posibilrwydd o ddefnyddio credydau fel taliadau gwobr am wahanol bethau fel sioeau theatr neu fynd i ganolfannau hamdden.

> **Rydym wedi gweithio gyda Tempo ers nifer o flynyddoedd, ond mae tyfu ein perthynas ar draws Ymddiriedolaeth Genedlaethol Cymru gyfan yn gam nesaf cyffrous iawn. Bydd cael mynediad i bob un o'n llefydd gyda Chredydau Amser Tempo yn rhoi'r cyfle i fwy o bobl brofi'r llefydd hardd hyn, ac mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw.**
> Rhiannon Gamble, Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, Partner Busnes Pobl (Gwirfoddoli a Chymuned) Cymru

Mae PLANTASIA

…yn adrodd eu stori am sut mae Credydau Amser Tempo yn eu helpu i wneud eu rhan

Mae Plantasia yn atyniad twristiaid a sŵ coedwig law cwbl ymdrochol, rhyngweithiol sydd wedi'i leoli yng nghanol dinas Abertawe, de Cymru. Yn wych ar gyfer diwrnod allan i'r teulu, mae Plantasia yn gartref i dros 40 o rywogaethau o anifeiliaid gan gynnwys peithoniaid, piranod, parotiaid, crocodeiliaid a llawer mwy yn ogystal â dros 1,000 o rywogaethau o blanhigion i'w darganfod. Gyda ffocws addysg a chadwraeth, gan gynnwys 15% o anifeiliaid yn Plantasia sydd â rhywfaint o bryder cadwraethol, maent yn cynnal ymweliadau ysgol yn rheolaidd yn ogystal â derbyn ymwelwyr cyffredinol. Maent yn frwd dros addysgu'r genhedlaeth nesaf am gadwraeth. Ar hyn o bryd mae Plantasia yn cynnig mynediad cyffredinol ar gyfer dau Gredyd Amser sydd ar gael i wirfoddolwyr lleol ac sydd wedi bod yn bartner gyda Tempo ers pedair blynedd. Fe wnaeth y Rheolwr Cyffredinol, Anthony Williams, gymryd ychydig o amser i ffwrdd o'i ddiwrnod prysur i siarad â ni ynglŷn â pham mae Plantasia wedi'u partneru â Chredydau Amser Tempo.

Pan ofynnwyd iddo pam fod Plantastia wedi partneru â Chredyday Amser Tempo, dywedodd Anthony "Roeddwn i'n arfer gweithredu Credydau Amser mewn lleoliad blaenorol roeddwn i'n ei reoli yng Nghymru, y Bathdy Brenhinol, felly pan wnes i reoli Plantasia, siaradais â Tempo i drefnu popeth yma hefyd. Mae'n ffordd wych i ni wneud ein rhan i helpu i wobrwyo a chydnabod y gwirfoddolwyr yn ein cymunedau lleol sy'n gwneud gwaith gwirfoddoli anhygoel gyda gweithgareddau gwerth chweil trwy ganiatáu iddyn nhw ddod i Plantasia gan ddefnyddio eu Credydau Amser haeddiannol."

Wrth drafod manteision Credydau Amser Tempo i'w busnes dywedodd Anthony "Mae derbyn Credydau Amser yn caniatáu i ni gynorthwyo i gyflawni ein hamcanion addysgol a chadwraeth o fewn amgylchedd hwyliog, atyniadol gan ddod â phobl drwy'r drysau tra'n gwybod ein bod yn cefnogi ac yn gwobrwyo gwaith gwirfoddol yn yr ardal leol yn fuddiol. Hefyd, rydym yn elwa o wariant cysylltiedig â'r ymwelwyr sy'n dod i ddefnyddio Credydau Amser gan y byddant yn aml yn defnyddio ein siop anrhegion neu gaffi, sef refeniw na fyddem wedi'i gael fel arall pe na baent wedi ymweld â ni drwy Gredydau Amser. Mae Credydau Amser hefyd yn ein galluogi i gyrraedd unigolion na fyddent fel arall yn gallu ymweld am wahanol resymau yn ogystal â gwella ein marchnata ar lafar yn yr ardal leol sy'n bwysig ar gyfer cynyddu nifer yr ymwelwyr yma."

Fe wnaethom ofyn i Anthony am y system ddigidol ar-lein a pha mor hawdd oedd ei gweithredu a dywedodd "Mae'r system yn syml iawn i'w defnyddio ac yn cyd-fynd yn dda â'n nodau amgylcheddol gan ei bod yn lleihau'r defnydd o bapur. Mae'r tîm ar y ddesg flaen yn canfod nad yw'n ychwanegu unrhyw amser sylweddol at ein prosesau, ac rwy'n gallu gweld faint o ymwelwyr sydd wedi dod i mewn gan ddefnyddio Credydau Amser trwy'r swyddogaeth Insights sy'n ddefnyddiol iawn."

Gan ddefnyddio'r swyddogaeth mewnwelediad fe wnaeth alluogi Plantasia i weld eu bod eisoes wedi derbyn dros 275 o Gredydau Amser erbyn mis Gorffennaf eleni! Mae Anthony wedi dweud y byddai'n argymell derbyn Credydau Amser Tempo i unrhyw fusnes arall yn yr ardal. "Ydy, mae'n ffordd dda o wobrwyo gwirfoddolwyr ac rydym yn falch o fod yn bartner gyda Tempo a gwneud ein rhan fach."

Gweithia ein partneriaid ariannu gyda ni ar brosiectau a gomisiynir sy'n ffocysu'n gyffredinol ar ardal ddaearyddol benodol:

Mae gennym berthnasoedd hirdymor a chynaliadwy gyda'n partneriaid ariannu gan weithio gyda nhw i ddeall eu hanghenion a'u gofynion ac adeiladu cynllun sy'n gweithio iddyn nhw yn eu hardal. Mae llawer o'n perthnasoedd gyda chyllidwyr wedi bod yn rhedeg ers 10 mlynedd neu fwy.

Llywodraeth Cymru Welsh Government

L&Q

Haringey London

City of London

Cronfa Gymunedol Fferm Wynt Pen y Cymoedd Wind Farm Community Fund CIC

The Eveson Charitable Trust

Chorley Council

Cambridge City Council

City Bridge Foundation

NHS Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust

Platform

Change Grow Live

Cornwall Council

Lancashire County Council

Cambridgeshire County Council

GWOBRAU:

Mae Tempo wedi ymrwymo i hyrwyddo llesiant cymdeithasol a gwneud newidiadau cadarnhaol i fywydau dinasyddion. Mae'n anrhydedd i ni gael ein cydnabod yn ddiweddar am yr ymrwymiad hwn gan Arglwydd Faer Llundain fel enillydd Gwobr Partneriaeth Gymunedol Gwobrau'r Ddraig 2023.

"Rwy'n hapus iawn i gyhoeddi bod Llywodraeth Cymru yn parhau i gefnogi'r rhaglen Credyd Amser Tempo yng Nghymru am dair blynedd arall. Bydd hyn yn helpu i adeiladu ar y sylfeini rhagorol y maent wedi'u creu i helpu ein cymunedau i ddod yn fwy cydlynol, mynd i'r afael â materion fel unigrwydd ac arwahanrwydd, a helpu pobl i wirfoddoli.

Dywedodd Jane Hutt, y Gweinidog dros Gyfiawnder Cymdeithasol

"Mae sefydlu Credydau Amser Swydd Gaergrawnt, un o'r rhwydweithiau arian cymunedol mwyaf llwyddiannus yn dal i fod yn un o uchafbwyntiau fy ngyrfa! Mae'n dyst anhygoel i'r hyn y gall y gwaith partneriaeth gorau gyda chynghorau, busnesau a VCS ei gyflawni - ar gyfer unigolion, teuluoedd, gwasanaethau a chyfalaf cymunedol."

Yannick Auckland, Rheolwr Rhwydwaith Tempo yn Swydd Gaergrawnt 2015-2022

TÎM PROSIECT CYMUNEDOL CYNGOR SIR GAERHIRFRYN

Mae'r Tîm Prosiect Cymunedol yng Nghyngor Sir Gaerhirfryn wedi gweithio gyda Tempo am yr wyth mlynedd diwethaf. Fe wnaethant ddweud wrthym am yr effaith y mae'r prosiectau wedi'i chael yn Swydd Gaerhirfryn: Cefnoga'r gwaith trigolion Swydd Gaerhirfryn gyda'u hiechyd a'u llesiant, trwy annog pobl i ymgysylltu â'u cymunedau trwy wirfoddoli a'u gwobrwyo am eu hymdrechion. Mae'r rhaglen Credydau Amser yn cael ystod eang o effeithiau ar y rhai sy'n cymryd rhan. Y prif effeithiau yn Swydd Gaerhirfryn fu gwella ansawdd bywyd pobl a'u helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol am y dyfodol, dysgu sgiliau newydd a gwella cyfleoedd cyflogaeth, gwella iechyd meddwl a chysylltu'n well â'u cymunedau.

Fel Awdurdod Lleol mae ein hystod eang o wasanaethau yn effeithio ar fywydau beunyddiol pobl, ac fel gwasanaeth iechyd cyhoeddus ymdrechwn i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd a llesiant fesul ein holl wasanaethau.

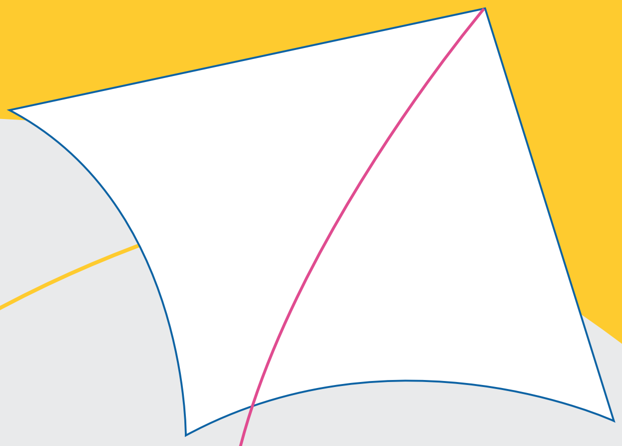
Y weledigaeth ar gyfer ein sefydliad yw darparu gwell gwasanaethau, amddiffyn ein hamgylchedd, cefnogi twf economaidd a gofalu am bobl agored i niwed. Helpu pobl Swydd Gaerhirfryn i gael y dechrau gorau mewn bywyd, cael calonnau iach a meddyliau hapus.

Rydym yn gweld proses Credydau Amser yn syml a bod y system yn hawdd ei defnyddio. Rydym yn sgwrsio'n rheolaidd â'n cyswllt yn Tempo ac yn cael ein hysbysu am y datblygiadau diweddaraf trwy gyfarfodydd adolygu rheoli contractau chwarterol. Cydweithiwn yn agos gan ddefnyddio ein hadnoddau i geisio codi ymwybyddiaeth o'r rhaglen Credydau Amser ac i ddatblygu a gwella'r cynnig yn barhaus.

Rydym yn clywed am bobl yn cael diwrnodau allan gyda theulu ac anwyliaid, na fyddent yn gallu eu fforddio heb Gredydau Amser. Rydym wir wedi mwynhau clywed am y person a oedd wedi gorfod rhoi'r gorau i'w waith i fod yn ofalwr, ac felly wedi rhoi'r gorau i fod yn aelod o'r gampfa hefyd, ond sydd bellach wedi gallu dychwelyd i'r gampfa gyda Chredydau Amser.

BLAENORIAETHAU AR GYFER Y DYFODOL

Syml yw blaenoriaethau Credydau Amser ar gyfer y dyfodol:



- Parhau i greu llwybrau i bawb allu gwirfoddoli
- Gweithio gyda grwpiau cymunedol ac elusennau i'w galluogi a'u grymuso
- Parhau i adeiladu ein rhwydwaith cenedlaethol o bartneriaid i allu cydnabod a gwobrwyo ein gwirfoddolwyr ar draws y DU
- Gweithio'n agos gyda'n comisiynwyr i ddatblygu prosiectau sy'n cyflawni eu hamcanion, yn cefnogi cymunedau lleol a gwirfoddolwyr
- Gweithio gyda busnesau i'w galluogi i gefnogi gwirfoddoli o fewn eu busnes a'u cymunedau lleol

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith neu sut y mae modd cymryd rhan, cysylltwch â ni ar:

https://wearetempo.org/cysylltu-a-ni/

029 2056 6132

HELLO@WEARETEMPO.ORG