Credydau Amser Tempo

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Tempo

Straeon Cymru

Credydau Amser Tempo

Astudiaeth Achos

3. Banc Bwyd Caerdydd
4. Pembrokeshire Care, Share & Give Sir Benfro
7. David Jones
8. CYCA – Stori Carrie
10. Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli
13. BBC Cymru Wales
15. Tots Time
17. Xcel Bowl
18. Profiad y Bathdy Brenhinol
19. Menter Gorllewin Sir Gâr (MGSG)
20. The Centre of Sight and Sound
22. Grab and Bag Pen-bre a Phorth Tywyn
23. Scarlets
24. People Speak Up
26. Windrush Cymru Elders

Tempo

Credydau Amser Tempo

Banc Bwyd Caerdydd

Mae Banc Bwyd Caerdydd yn rhan o rwydwaith cenedlaethol o fanciau bwyd, a gefnogir gan Ymddiriedolaeth Trussell, sy'n gweithio i frwydro yn erbyn tlodi a newyn ar draws y DU. Mae Banc Bwyd Caerdydd wedi'i sefydlu i ddosbarthu bwyd i bobl yng Nghaerdydd sy'n wynebu argyfwng ariannol, a bwyd brys i unigolion a theuluoedd mewn argyfwng. Mae gan fanc bwyd Caerdydd wyth canolfan ar draws y ddinas sydd ar agor am ddwy awr unwaith neu ddwywaith yr wythnos yn ogystal â chanolfan ddosbarthu.

Rôl Credydau Amser o fewn y Sefydliad

Ar hyn o bryd mae gan Fanc Bwyd Caerdydd, sydd wedi cofrestru i ddefnyddio Credydau Amser ym mis Ionawr 2023, 133 o wirfoddolwyr gweithredol wedi cofrestru ar gyfer Credydau Amser!

Defnyddir Credydau Amser i ddiolch a gwobrwyo'r gwirfoddolwyr am eu holl waith caled a'u hymdrechion. Mae unigolion yn cael Credydau Amser am yrru i gasglu rhoddion bwyd o wahanol archfarchnadoedd a lleoliadau ac am ollwng archebion bwyd i fanciau bwyd ar draws y ddinas. Yn y ganolfan ddosbarthu yng Nghaerdydd, mae gwirfoddolwyr yn helpu i ddadbacio a didoli'r rhoddion bwyd pan fyddant yn cyrraedd, storio eitemau'n briodol ac yn ôl dyddiad dod i ben.
Yna mae'n nhw'n pacio blychau bwyd yn seiliedig ar archebion a gânt gan fanciau bwyd eraill.

Cwrdd â Sam

Barn Cydlynydd Gwirfoddolwyr Banc Bwyd Caerdydd, Sam Johnson, am Gredydau Amser. Sam Johnson yw Cydlynydd Gwirfoddolwyr Banc Bwyd Caerdydd sy'n recriwtio, yn hyfforddi ac yn cefnogi'r tîm o wirfoddolwyr yn y warws, swyddfeydd a chanolfannau dosbarthu.

Meddai Sam: "Mae defnyddio Credydau Amser wedi bod yn ffordd hynod ddefnyddiol i ni ddiolch i'n gwirfoddolwyr am yr oriau y maent yn eu rhoi i wasanaethu eraill. Gyda'r nifer o wirfoddolwyr sydd yn rhan o Fanc Bwyd Caerdydd, ni fyddai gennym y gallu i ddangos ein diolchgarwch i bob un yn gyfartal."

Deall Effaith Credydau Amser

"Mae gwirfoddoli yn gwbl hanfodol i waith Banc Bwyd Caerdydd. Y llynedd fe wnaethom weini dros 19,000 o bobl gyda bwyd brys. Mae gennym dîm anhygoel o dros 200 o wirfoddolwyr sy'n ein helpu i wneud popeth o brosesu stoc rhoddedig trwy ein warws, i gasglu rhoddion a danfon stoc o amgylch y ddinas i'n wyth canolfan, i brosesu data talebau banc bwyd ac, wrth gwrs, i wasanaethu ein cleientiaid gyda bwyd mewn amgylchedd diogel a chroesawgar.

Nid yn unig y mae ein gwirfoddolwyr yn cael teimlo eu bod yn rhoi rhywbeth yn ôl, ond maent yn dod yn rhan o'r rhwydwaith banciau bwyd mwy, yn ogystal â dod o hyd i gyfeillgarwch a chefnogaeth yn eu timau penodol. Gall gwirfoddoli gynyddu hyder, rhoi ymdeimlad o bwrpas a rhoi cymuned i bobl rannu cenhadaeth unedig o weld tlodi bwyd yn dod i ben yng Nghaerdydd (a thu hwnt!)

Mae'r system Credydau Amser Tempo yn adnodd gwych y mae mawr ei angen. Oherwydd hynny, rydym wedi clywed bod gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi'n fwy am yr amser y maent yn ei roi."

Cwrdd â Frances

Daeth Frances Keane yn wirfoddolwr gyda Banc Bwyd Caerdydd yn y ganolfan ddosbarthu yn Sblot, gan ei bod am "roi rhywbeth yn ôl i'r gymuned" a hynny ar ôl gorfod gorffen gwaith yn gynnar oherwydd colled clyw dwys.

Mae Frances wrth ei bodd yn gwirfoddoli ym Manc Bwyd Caerdydd ac yn dweud ei bod hi'n "methu aros i fore Llun gyrraedd" gan ei bod wrth ei bodd yn mynd i'r ganolfan a "chyfarfod a sgwrsio gyda phobl" na fyddai hi "yn debygol o fod wedi cyfarfod fel arall".

Dywedodd ei bod yn teimlo'n "lwcus iawn i ennill Credydau Amser" ac mae'n eu hystyried fel "trît arbennig." Er ei bod yn dweud y byddai'n "debygol o fod wedi mynychu rhai lleoliadau beth bynnag", ers ennill Credydau Amser mae hi'n "fwy tebygol o fynd iddyn nhw eto" oherwydd gall ddefnyddio ei Chredydau Amser i gael mynediad iddyn nhw. Fel rhywun sydd wedi ymddeol, mae Frances yn dweud bod y manteision o fudd mawr iddi.

Mae Francis eisoes wedi defnyddio ei Chredydau Amser i ymweld â "Chanolfan Celfyddydau Chapter a Neuadd Dewi Sant" ac mae'n gobeithio eu defnyddio yn y dyfodol i fynd i "gael bag salad a thaith i Kew Gardens."

Credydau Amser Tempo

Effaith o Roi

Elusen yw Care, Share and Give Sir Benfro a sefydlwyd yn Sir Benfro yn 2011 gan Amanda Absalom-Lowe i helpu pobl, grwpiau ac elusennau drwy hyrwyddo gwastraff cynaliadwy ac ailgylchu eitemau beunyddiol o ddillad a phecynnu i stampiau!

Mae Care, Share and Give yn cael effaith fawr iawn ar draws cymunedau Sir Benfro, mae eu gwaith nid yn unig yn gwarchod yr amgylchedd naturiol yn Sir Benfro trwy hyrwyddo rheoli gwastraff cynaliadwy ond hefyd trwy ddarparu ymwybyddiaeth ar draws y gymuned leol a chreu cyfleoedd ailgylchu ar gyfer y cyhoedd, busnesau, awdurdodau statudol, a sefydliadau addysgol.

Caiff llawer o'r arian a godir neu'r eitemau a gesglir eu rhoi i unigolion neu i sefydliadau elusennol sy'n cefnogi'r rhai mewn angen, gan sicrhau nad yw eitemau defnyddiadwy yn mynd i safleoedd tirlenwi yn y pen draw. Mae Care, Share and Give hefyd wedi bod yn casglu bwyd sydd dros ben gan archfarchnadoedd a sefydliadau eraill. Yna, maen nhw'n ailddosbarthu'r eitemau bwyd hyn i deuluoedd, grwpiau cymunedol ac elusennau.

Cwrdd â Richard

Mae Richard, sy'n berchennog gwesty sy'n darparu llety dros dro i'r digartref yn Ninbych-y-pysgod, wedi bod yn ymwneud â Care, Share and Give Sir Benfro ers ychydig llai na 2 flynedd. Mae Richard yn gwirfoddoli ei amser i gasglu bwyd sydd dros ben gan archfarchnadoedd ar draws y sir ac mae'n rhannu ei brofiad o wirfoddoli â'r elusen.

"Ers ymwneud â Care, Share and Give Sir Benfro, mae wedi agor fy llygaid i faint o wastraff bwyd sy'n cael ei greu o fewn ein systemau presennol a sut y gellir parhau i ddefnyddio'r bwyd hwn i gefnogi pobl yn ein cymunedau. Os na fyddem yn casglu'r bwyd hwn, byddai'n cael ei daflu. Rydym yn gallu rhoi eitemau bwyd sydd dros ben i fanciau bwyd lleol ac i bobl sy'n profi digartrefedd dros dro yn ardal Dinbych-y-pysgod yn ogystal â choginio prydau cartref ffres iddyn nhw eu mwynhau lle gallent fel arall ei chael hi'n anodd rhoi bwyd ar y bwrdd heb gymorth gan yr elusen.

Mae'r profiad cyfan yn rhoi boddhad mawr i mi. Mae gweld y gwahaniaeth y gallaf ei wneud drwy roi fy amser i wneud casgliadau a helpu i ailddosbarthu'r bwyd dros ben ac yna i weld yr effaith y mae hyn yn ei gael ar yr unigolion hynny sydd ei angen fwyaf yn werthchweil."

Partneriaeth Care, Share and Give Sir Benfro a Chredydau Amser Tempo

Mae partneriaeth Care, Share and Give Sir Benfro gyda Chredydau Amser Tempo yn galluogi gwirfoddolwyr fel Richard i ennill Credydau Amser am y cymorth a roddir i'r elusen a'r gymuned leol.

Gellir defnyddio Credydau Amser i gael mynediad at ystod eang o gyfleoedd yn rhwydwaith Partneriaeth Cydnabyddiaeth Tempo, yn Sir Benfro ond hefyd yn genedlaethol. Gall gwirfoddolwyr fwynhau diwrnodau allan gyda theulu a ffrindiau neu gyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd trwy adnoddau ar-lein. Gall gwirfoddolwyr hefyd roi Credydau Amser i deulu, ffrindiau, gwirfoddolwyr neu aelodau o'r gymuned trwy ein platfform ar-lein.

Rhoi Credydau Amser

Mae Richard wedi rhoi rhai o'i Gredydau Amser i'w ferch Rhian, i'w chefnogi i gael mynediad at gyfleoedd i'w wyres Maisie. Heb y Credydau Amser, mae Rhian yn dweud na fyddent wedi gallu fforddio'r gweithgareddau hyn yn yr hinsawdd economaidd bresennol.

Mae Rhian wedi defnyddio'r Credydau Amser i fynd â Maisie i Xcel Bowl yng Nghaerfyrddin. Wrth siarad am y profiad dywedodd Rhian:

"Mae'n anhygoel fy mod wedi gallu dod â Maisie i fowlio ac mae hi'n wirioneddol yn mwynhau wrth i Dad roi ei amser i gefnogi'r bobl yn ein cymuned leol. Yn yr argyfwng costau byw yr ydym oll yn ei brofi ar hyn o bryd, mae wedi gwneud gwahaniaeth mawr iawn i allu defnyddio Credydau Amser i barhau i gael mynediad at gyfleoedd hwyl fel hyn i Maisie a helpu fy arian i ymestyn ychydig ymhellach. Gwnaethom hefyd yn siŵr ein bod yn cefnogi Xcel Bowl trwy gael ffefryn beth Maisie o'r caffi sef hufen iâ!"

Pan ofynnwyd iddo pam y rhoddodd ei Gredydau Amser, dywedodd Richard:

"Mae wedi bod yn brofiad gwych defnyddio fy Nghredydau Amser hyd yn hyn. Rwyf wedi mynd i lefydd fel Theatr Torch yn Aberdaugleddau ac Xcel Bowl ac wedi mwynhau'r cyfleoedd fy hun. Yr wyf eisoes yn edrych ar ble i fynd nesaf, ond mae wedi bod yn hyfryd gweld sut y gall rhoi fy amser hefyd fod o fudd i eraill yn fy nheulu trwy roi rhoddion a chaniatáu iddyn nhw brofi cyfleoedd a danteithion o ganlyniad uniongyrchol i mi roi rhywfaint o fy amser bob wythnos i wirfoddoli yn fy nghymuned leol. Rwy'n ddiolchgar i Care, Share and Give Sir Benfro yn ogystal â Chredydau Amser Tempo am ddarparu ffordd mor wych o allu rhoi yn ôl tra'n cael fy nghydnabod am yr amser rwy'n ei roi ar hyd y ffordd."

Credydau Amser Tempo

Cwrdd â David

Mae David Jones yn gwirfoddoli'n wythnosol yn Theatr y Sherman yng Nghaerdydd. Dechreuodd wirfoddoli yn 2014 pan sefydlwyd menter Sherman 5, gyda'r nod o wneud i Theatr y Sherman deimlo mor agored a hygyrch â phosibl, a helpu pobl i oresgyn unrhyw rwystrau personol neu ymarferol sy'n eu hatal rhag dod i'r theatr.

Mae gan David anableddau dysgu ac nid yw'n gallu gweithio. Mae'n gwirfoddoli yn y Theatr bob dydd Iau a "chymaint ag sydd ei angen." "Rwy'n cyfarfod ac yn cyfarch ac yn croesawu pobl pan fyddan nhw'n cyrraedd y Theatr. Rwy'n gwirio tocynnau ac yn dangos pobl i'w seddi ac yn dosbarthu rhaglenni. Rwyf hefyd yn helpu gyda'r grŵp Oasis Sensory."

Mae David yn ennill Credydau Amser am wirfoddoli yn y Theatr ond dywed ei fod yn gwirfoddoli oherwydd:
"Rwy'n hoffi cwrdd â phobl ac rwy'n hoffi helpu gyda gweithgareddau yn ystod y dydd. Mae gwirfoddoli yn llenwi fy amser. Mae'n rhoi mwy o brofiad i mi ac yn fy helpu i fod yn fwy hyderus. Gallaf hefyd weld y sioeau yn y Sherman yn rhad ac am ddim os ydw i'n gwirfoddoli!"

Mae David hefyd wedi mwynhau defnyddio ei Gredydau Amser i fynd ar daith dywys o amgylch Stiwdios BBC Cymru. "Es i i Stiwdios y BBC ddwywaith gyda fy Nghredydau Amser! Pan welwch y stiwdios go iawn, rydych chi'n gweld y lle cyfan a'i faint! Mae'r stiwdio newyddion yn edrych yn fach iawn ar y teledu ond mae'n fawr iawn!"

"Cefais gyfle i wneud y tywydd pan oeddwn i yno, ac anfonon nhw fideo ohonof i'n ei ddarllen. Rwy'n rhyfeddu sut y gallent ei recordio, ei gysylltu â'r tywydd a'i anfon ataf. Rwy'n hoffi dangos y fideo ohonof i'n gwneud y tywydd i bobl. Mae wedi'i gadw ar fy ffôn. Roeddwn i wrth fy modd â'r stiwdios.

"Pe na bai gen i Gredydau Amser byddwn ar goll! Byddwn yn wir! Gallwch fynd i weld sioeau sy'n ddrud iawn. Fyddwn i ddim wedi gwneud taith y BBC gan ei fod yn costio gormod, a fyddwn i erioed wedi gweld drama gerddorfa fyw."

"Rwyf wedi defnyddio fy Nghredydau Amser i weld Cerddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC yn chwarae yng Nghanolfan Mileniwm Cymru. Hwn oedd y tro cyntaf erioed i mi weld cerddorfa fyw! Roedd yn anhygoel! Roeddwn i wrth fy modd a nawr rydw i wir am fynd i weld y gerddorfa'n chwarae eto.

"Rwyf hefyd wedi bod ar daith o amgylch Stadiwm y Principality gyda fy Nghredydau Amser. Ar y daith, maen nhw'n mynd â chi lle na all y cyhoedd fynd - i ystafell y wasg ac i'r ystafelloedd newid a thrwy'r twnnel ac ar y cae. Bues hyd yn oed yn y Bocs Brenhinol, ac eisteddais yn y sedd lle mae'r teulu Brenhinol yn eistedd!"

Credydau Amser Tempo

MANTEISION GWIRFODDOLI – STORI CARRIE

Mae CYCA – Cysylltu Ieuenctid, Plant ac Oedolion yn elusen annibynnol sy'n darparu gwasanaethau cymorth gwahanol i blant, pobl ifanc a theuluoedd.

Maent yn cynnig mentora, therapi, a chymorth i deuluoedd i helpu i adeiladu gwytnwch gan ddarparu offer i helpu pawb i ymdopi â heriau bywyd. Maent hefyd yn darparu hyfforddiant achrededig i deuluoedd i helpu i wella eu llesiant, ac ennill sgiliau a chymwysterau ochr yn ochr â hyfforddi gweithwyr proffesiynol eraill i weithio gyda phlant a theuluoedd.

Cwrdd â Carrie

Mae Carrie, 36, mam i bedwar, a gofalwr llawn amser i'w gŵr wedi bod yn ymwneud â CYCA ers tua pum mlynedd ac mae'n rhannu ei phrofiad o wirfoddoli gyda'r elusen.

"Ers bod ynghlwm â'r CYCA rwyf wedi dysgu nifer o sgiliau newydd ac wedi cwblhau cyrsiau addysgol lluosog. Dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf rwyf hefyd wedi bod yn gwirfoddoli fy amser sbâr trwy gyflwyno gweithdai a helpu lle y gallaf. Cyn i mi ddod i CYCA roeddwn yn berson hynod o dawel a phryderus ac yn anaml iawn y byddwn yn gadael cysur fy nghartref fy hun, ond mae'r cyfan wedi newid trwy gefnogaeth tîm CYCA. Maen nhw wedi bod yn rhan mor fawr o fy mywyd ers pum mlynedd ac wedi rhoi'r hyder i mi newid fy mywyd, nid yn unig i mi ond i'm teulu hefyd."

Rhoi yn ôl i'r gymuned

"Rwyf wedi mwynhau fy amser fel gwirfoddolwr CYCA yn fawr iawn. Mae rhoi yn ôl i'r gymuned yn deimlad anhygoel ac yn gyflawniad aruthrol. Rwyf wedi cyfarfod â phobl arbennig ac wedi gwneud ffrindiau newydd ar hyd y ffordd, a byddwn ar un adeg yn fy mywyd wedi meddwl yn amhosib eu gwneud. Ond bu CYCA yn help mawr gyda phob agwedd ar fy mywyd. Rwyf wedi cyflwyno llawer o wahanol weithdai dros y flwyddyn ddiwethaf sy'n cynnwys sgiliau pobi, addurno cacennau bach, a sesiynau celf a chrefft. Mae cael y cyfle i drosglwyddo fy ngwybodaeth a'm sgiliau i eraill yn rhoi boddhad mawr, yn enwedig pan fyddwn yn derbyn adborth mor hyfryd gan y teuluoedd dan sylw."

Credydau Amser Tempo

Mewn partneriaeth â Chredydau Amser Tempo

Mae CYCA wedi ymuno â Chredydau Amser Tempo yn ddiweddar.
"Rydym wedi derbyn cyllid newydd gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ac rydym yn cefnogi unigolion i ddod yn Wirfoddolwyr a Llysgenhadon Cymunedol Gwirfoddol hefyd. Mae'r ddwy rôl Gwirfoddolwr yn newydd i CYCA. Defnyddir y Credydau Amser i gymell gwirfoddoli ac i wobrwyo'r rhai sy'n rhoi o'u hamser am ddim." - *Lianna Davies Uwch Reolwr Busnes Strategol.*

Mae'r bartneriaeth gyda Tempo yn rhoi cyfle i wirfoddolwyr fel Carrie ennill Credydau Amser am y cymorth ymarferol hwn y maent yn ei roi i'r elusen. Gellir adbrynu credydau gan ystod eang o bartneriaid cydnabyddiaeth lle gall gwirfoddolwyr fwynhau diwrnodau allan gyda theulu a ffrindiau neu gyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd trwy adnoddau ar-lein.

Gwirfoddoli ac ennill Credydau Amser Tempo

Mae Carrie yn esbonio'r manteision i'w theulu o ennill Credydau Amser Tempo trwy ei gwaith gwirfoddol: "Gan ein bod yn deulu mawr gall fod yn eithaf drud gwneud gweithgareddau teuluol a mynd ar ddiwrnodau allan, ond mae credydau amser yn help mawr gyda hynny. Yn ddiweddar, rwyf wedi defnyddio fy nghredydau ar gyfer tocynnau i weld Gêm rygbi'r Scarlets. Roedd fy mhlant mor gyffrous gan fod hyn yn rhywbeth na fyddem fel arfer yn gallu ei fforddio. Rwy'n wirioneddol ddiolchgar i CYCA am gyfleoedd mor wych, maent yn ysbrydoledig ac wedi gwneud i mi gredu y gallaf gyflawni unrhyw beth. Rwy'n gyffrous iawn am yr hyn sydd i ddod!"

"Mae stori Carrie yn galonogol iawn ac yn nodweddiadol o'r straeon rydyn ni'n eu clywed gan bobl sy'n gwirfoddoli i'n helusennau a'n sefydliadau. Mae gwaith gwirfoddol yn rhoi boddhad mawr ynddo'i hun, ond mae cael yr opsiwn i gydnabod a gwobrwyo'r rhai sy'n rhoi o'u hamser gyda phrofiadau gan amrywiaeth o bartneriaid cydnabyddiaeth yn gwneud Credydau Amser Tempo mor unigryw." - *Emily Evans - Rheolwr Perthynas a Phartneriaeth Cymunedol Tempo*

Credydau Amser Tempo

Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli

Mae Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli Cyf yn sefydliad a arweinir gan wirfoddolwyr sydd wedi ymrwymo i warchod treftadaeth ddiwydiannol Llanelli ers 2011. Mae'r Sied Nwyddau yn adeilad rhestredig Gradd II a fu unwaith yn chwarae rhan hanfodol yn natblygiad Llanelli nes iddo ddod i ben ym 1966. Gan gamu ymlaen yn gyflym i 2022, cwblhawyd cam un y prosiect yn y daith i drawsnewid y sied yn ganolbwynt ar gyfer gweithgarwch diwylliannol, treftadaeth, cymunedol a menter. Wedi'i gosod yng nghefndir ward Tyisha yn Llanelli, sy'n un o'r wardiau mwyaf difreintiedig ledled Cymru, mae'r Sied Nwyddau yn gweithio gyda'i chymuned ac yn dymuno gweithredu fel catalydd ar gyfer adfywio ardal ddifreintiedig i raddau helaeth tra'n gwasanaethu anghenion y gymuned. Ar hyn o bryd mae'r Sied Nwyddau yn gartref i gaffi cymunedol, lle swyddfa hyblyg sy'n cefnogi ffisiotherapi, grwpiau cymunedol a gweithgareddau addysgol cymunedol.

Ers dod yn rhan o Gredydau Amser Tempo yng nghanol 2022 mae'r Sied Nwyddau wedi cydnabod amser eu gwirfoddolwyr gyda thros 100 o Gredydau Amser!

Mae tîm o 30+ o wirfoddolwyr yn Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli Cyf yn cynnal ystod eang o wahanol weithgareddau o fewn eu rolau sydd wedi'u gwahaniaethu'n dri phrif faes: Rolau lletygarwch sy'n sefydlu caffi cymunedol, rolau treftadaeth yn edrych ar hanes Llanelli a rolau garddwriaeth sy'n canolbwyntio ar y daith gerdded bioamrywiaeth a llesiant a garddio cymunedol. Mae yna hefyd rolau sy'n cefnogi marchnata digidol, sgiliau iaith Gymraeg yn ogystal â grŵp llywio gwirfoddol sy'n helpu i lunio dyfodol y Sied Nwyddau gyda llais cyfunol. Mae un gwirfoddolwr hyd yn oed wedi gallu cymryd swydd gyflogedig yn y Sied Nwyddau eleni yn dilyn gwaith gwirfoddoli a bydd yn arwain yr elfen caffi cymunedol o'r mudiad wrth symud ymlaen.

Credydau Amser Tempo

Cwrdd â Sarah

Dywedodd Sarah Davies, cydlynydd y Sied Nwyddau:

"Mae Credydau Amser yn ffordd braf o gymell a diolch i'n gwirfoddolwyr am yr amser y maent yn eu rhoi, ac mae'n annog ein gwirfoddolwyr i gymryd rhan yn fwy rheolaidd fel y gallant gronni eu Credydau Amser tra'n cefnogi'r sefydliad. Mae Credydau Amser yn ychwanegu mwy o ansawdd at ein profiad gwirfoddoli ac yn darparu gwelliant gwirioneddol i'w llesiant gan fod gwirfoddolwyr wedi defnyddio eu Credydau Amser ar amryw gyfleoedd. Cyfleoedd megis ymweld â safleoedd Castell Cadw a nofio ymhlith eraill sy'n gyfleoedd na fyddai rhai gwirfoddolwyr yn gallu cael mynediad iddyn nhw yn ystod yr argyfwng costau byw ar hyn o bryd tra'n gwneud diwrnodau allan i'r teulu yn fwy hygyrch i'r rhai mewn cymunedau mwy difreintiedig".

Pan ofynnwyd iddi a fyddai'n argymell defnyddio Credydau Amser Tempo ar gyfer sefydliadau eraill ledled Cymru, dywedodd Sarah:

"Mae Credydau Amser yn ffordd wych o ddiolch i'ch gwirfoddolwyr a helpu i gefnogi eu llesiant unigol tra'n cydnabod y rolau gwirioneddol anhygoel y maent yn eu chwarae o fewn sefydliad, megis ein sefydliad ni, lle maent yn rhan annatod o bopeth a wnawn. Mae ethos gwirfoddoli yn cael ei gynnal oherwydd hyd yn oed os nad yw gwirfoddolwr am y Credydau Amser eu hunain, mae modd iddyn nhw eu rhoi i eraill sy'n golygu y gallant fod o fudd i bobl eraill fel teulu a ffrind trwy wirfoddoli a helpu i rannu'r cariad".

Mae'n gyfnod cyffrous yn Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli Cyf gyda cham nesaf datblygiad y Sied Nwyddau ar y gorwel. Bydd hyn yn cefnogi ymhellach â throi'r adeilad, a fu gynt yn adfail, yn ganolbwynt go iawn i'r gymuned leol. Bydd y gwirfoddolwyr wrth galon popeth a wnawn ac yn cael eu cydnabod trwy Gredydau Amser Tempo.

Credydau Amser Tempo

Cwrrd â Kimberley

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. Ar y dechrau, roedd Kim yn wirfoddolwr ond bellach mae'n 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 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 y deuthum 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 yr Ymddiriedolaeth yn berffaith i mi. Roedd cwrdd â Sarah, y Cydlynydd, yn drobwynt. Fe ddaethom yn ffrindiau yn gyflym iawn, ac fe wnaeth fy nghyflwyno 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. Ar ôl cael profiad gwerthfawr a mewnwelediad i ethos yr elusen trwy wirfoddoli, teimlais yn hyderus yn ystod y broses o wneud cais. 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'r manteision 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 nhaith, 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 mudiad i wirfoddoli, ymgysylltu â'r gymuned, a dulliau arloesol megis Credyau Amser Tempo wir wedi llunio cymdeithas fwy cynhwysol a bywiog."

Credydau Amser Tempo

Daeth BBC Cymru Wales yn Bartner Cydnabyddiaeth gyda Tempo ym mis Mehefin 2022. Mae'n cynnig cyfle unigryw i wirfoddolwyr Tempo fwynhau taith dywys arbennig y tu ôl i'r llenni o amgylch stiwdios BBC Cymru Wales. Gall ymwelwyr ymweld â'r stiwdios newyddion, teledu a radio o'r radd flaenaf i ddarganfod cyfrinachau creu rhaglen BBC. Mae'n bosib y gallan nhw ddarllen y newyddion neu gyflwyno'r tywydd ac weithiau os ydyn nhw'n lwcus gwylio darllediad byw.

BBC CYMRU WALES

Bûm yn siarad ag Abi Lawrence, Pennaeth Ymgysylltu â'r Cyhoedd yn Stiwdios BBC Cymru:
"Mae BBC Cymru Wales yn falch o fod yn ddarlledwr y genedl, gyda 92% o gynulleidfaoedd Cymru yn dewis ein sianel bob wythnos. Rydym yn darparu ystod eang o gynnwys Cymraeg a Saesneg i gynulleidfaoedd ledled Cymru, yn ogystal â rhaglenni blaenllaw ar gyfer rhwydwaith ar draws teledu, radio ac ar-lein. Mae BBC Cymru yn cynhyrchu rhaglenni ar gyfer cynulleidfaoedd Cymreig, y DU a byd-eang o'i stiwdios o'r radd flaenaf yn y Sgwâr Canolog, Caerdydd."

Holi ac Ateb gydag Abi Lawrence, Pennaeth Ymgysylltu â'r Cyhoedd yn BBC CYMRU WALES:

Mynegodd Abi ei bod wedi penderfynu partneru â Tempo oherwydd ei bod yn "Edmygu sut mae Tempo yn dod â phobl ynghyd i rannu eu hamser a'u sgiliau gwerthfawr, ac yn eu gwobrwyo â phrofiadau hwyliog, deniadol ac uchelgeisiol. Mae Tempo yn cymell unigolion a sefydliadau i gydweithio i adeiladu cymuned lewyrchus ar y cyd – mae hyn yn ganolog i'r hyn y mae tîm Ymgysylltu â'r Cyhoedd BBC Cymru yn ymdrechu i'w wneud."

Beth yw'r manteision i'ch busnes neu sefydliad?
"Mae gan y BBC genhadaeth unigryw: i fod yn wasanaeth cyhoeddus cyffredinol yn y DU sy'n hysbysu, yn addysgu ac yn diddanu pob cynulleidfa, ac sy'n cynnal economi greadigol, diwylliant a democratiaeth y DU. Mae cynnig taith yn Sgwâr Canolog BBC Cymru Wales, yn gyfnewid am Gredydau Amser Tempo, yn rhoi ffordd arall i ni gyrraedd pob cynulleidfa, ac yn enwedig y rheini o gymunedau amrywiol."

Pa mor hawdd oedd hi i weithredu derbyn Credydau Amser i chi a'ch tîm?
"Rydym yn ffodus ein bod yn cael gweithio gyda Rheolwr Cymunedau a Phartneriaethau Tempo, Amy Cole, sy'n garedig, yn brofiadol ac yn wybodus. Hefyd, mae gan ein darparwr tocynnau Neuadd Dewi Sant brofiad o weithio gyda Tempo. Mae Teithiau'r BBC a chydweithwyr yng Ngherddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC yn cynnig credydau am deithiau, cyngherddau a digwyddiadau. Roedd y broses yn hawdd iawn i ni."

Profiadau Gwirfoddolwyr BBC CYMRU WALES

Hwylusodd Amy, ein Rheolwr Contract Cymru, y daith i'r stiwdios ym mis Chwefror ar gyfer grŵp o wirfoddolwyr Tempo. Cawsant amser bendigedig gyda rhai ymwelwyr yn ennill mwy na dim ond diwrnod i'w fwynhau.

"Dywedodd un gŵr a aeth ar y daith ei fod wedi bod ychydig yn isel ers iddo ymddeol a'i fod yn ei chael hi'n anodd mynd allan i wneud pethau ... felly roedd y daith i Stiwdios y BBC wedi "ei godi ac allan o'r tŷ. " Roedd wedi ennill cryn dipyn o Gredydau Amser ond heb eu defnyddio eto, felly bûm yn siarad am y pethau eraill y gallai fod yn eu gweld a'u gwneud gyda Chredydau Amser, fel gweld gêm rygbi yng Nghaerdydd a sut y gallai hefyd rhoi trît i'w ffrindiau a mynd â nhw gydag ef. Roedd yn edrych yn wirioneddol gyffrous am hyn, ac roeddwn i'n teimlo'n eithaf sicr ei fod yna'n mynd i fwrw ati."

Beth oedd barn y gwirfoddolwyr am y profiad hwn:

"Taith wych, addysgiadol iawn tu ôl i'r llenni. Diolch am y cyfle!"

"Roeddwn i wrth fy modd â'r daith hon. Mor braf oedd gweld y tu ôl i'r llenni. Roedd y tywyswyr wir yn ddiddorol. Diolch am y cyfle."

"Ardderchog, addysgiadol a goleuedig iawn. Roedd pawb yn gwrtais iawn ac roedd agwedd Emma yn wych."

"Mae'n ddefnyddiol ac mae'n ddiddorol iawn. Mae fel gwireddu breuddwyd. Diolch am y diwrnod cofiadwy hyfryd."

"Profiad arbennig ac nid yr hyn yr oeddwn yn ei ddisgwyl. Roedd y tywyswyr teithiau yn ardderchog ac yn wych am egluro pethau. Mae'r adeilad yn anhygoel ac yn ddiddorol. Hoffwn ddod eto am ymweliad arall."

"Heb fy ngwahoddiad Credydau Amser, byddwn i byth cyn hyn wedi cael y cyfle i brofi digwyddiad Taith BBC Cymru. Rwy'n teimlo'n ddiolchgar iawn, diolch!!!"

Credydau Amser Tempo

Mae Tots Time yn digwydd yng Nghanolfan Norberry – cartref Eglwys Newlife yng Nghaerdydd. Mae'n grŵp rhieni babanod a phlant bach cyn ysgol ar gyfer plant 0-4 oed a'u rhieni, gofalwyr, gofalwyr maeth neu neiniau a theidiau.

Sefydlwyd y grŵp ym mis Medi 2012 – 11 mlynedd yn ôl gan Becky James sy'n rhan o Eglwys Newlife. Dywedodd Becky iddi benderfynu sefydlu'r grŵp babanod a phlant bach pan symudodd i'r ardal gan ei bod yn teimlo bod cymaint o angen yn y gymuned am rywbeth tebyg. "Pan symudon ni i'r Tyllgoed, roedden ni am ddarganfod beth oedd yr anghenion yn y gymuned, ac roedden ni'n teimlo bod angen mawr am hyn."

Mae gan y grŵp tua 8 o wirfoddolwyr - 2 ohonyn nhw'n wirfoddol ac mae bob amser tua 5 neu 6 o wirfoddolwyr ym mhob sesiwn chwarae. Mae Becky yn dweud bod y gwirfoddolwyr yn gwneud:
"Beth bynnag sydd ei angen – mae'n ymddangos ein bod ni i gyd wedi symud i'n swyddi! Mae'r gwirfoddolwyr yn paratoi byrbrydau - te, coffi a thost, yn annog rhieni a phlant i gydweithio. Mae un gwirfoddolwr yn darllen stori fer o'r Beibl. Mae gen i wirfoddolwr sy'n arwain ar y gweithgareddau crefft ac yn creu gweithgaredd newydd yn wythnosol. Rydym oll yn gosod yr ystafell ac yn tacluso gyda'n gilydd. Rwy'n goruchwylio'r bore cyfan, yn cofrestru pobl pan fyddan nhw'n cyrraedd, yn rhoi croeso cynnes iddyn nhw, yn enwedig os mai dyma'r tro cyntaf iddyn nhw fynychu, a'i helpu i fyny ac i lawr gyda'r lifft anabl. Rwy'n gwneud yr holl bethau *nitty gritty.*

Rydyn ni'n gweithio'n dda fel tîm ac mae ein gwirfoddolwyr wrth galon y grŵp. Mae ganddyn nhw oll reswm dilys dros ddymuno bod yno a deall naws y grŵp. Mae dod bob wythnos yn ddewisol, ond mae pawb am fod yno bob wythnos, mae wir yn fore braf.

Penderfynodd un rhiant wirfoddoli ar ôl i'w phlant adael y grŵp a mynychu'r ysgol. Dywedodd "Mae'r grŵp wedi bod yn achubiaeth llwyr i mi, felly rydw i am roi yn ôl."

Credydau Amser Tempo

Bod yn Bartner gyda Chredydau Amser Tempo –Tots Time'

Mae gwirfoddolwyr y grŵp, gan gynnwys Becky, yn ennill Credydau Amser am yr amser a roddir bob wythnos. Mae Becky yn esbonio sut mae hi wrth ei bodd yn defnyddio ei Chredydau Amser i gael mynediad at gyfleoedd cerddorol:

"Gan fy mod i'n caru cerddoriaeth, rydw i wrth fy modd yn eu defnyddio ar gyfer cyfleoedd cerddorol fel perfformiadau yng nghanolfan Mileniwm Cymru, Coleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru. Pan oedd fy mhlant yn iau, roeddwn i'n arfer eu defnyddio ar gyfer Jump (canolfan chwarae) ac rwy'n meddwl arbed tua £35 ar ffioedd mynediad - a oedd yn anhygoel ac yn gymaint o help!

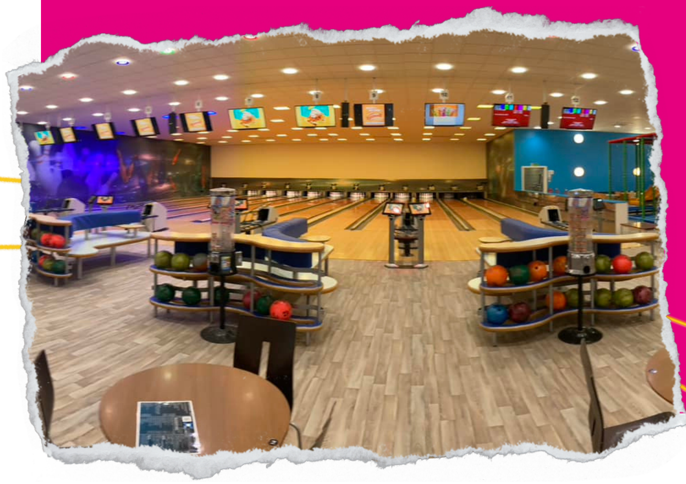
Rwy'n meddwl eu defnyddio yng nghanolfan hamdden Llantrisant – efallai er mwyn caniatáu i mi gael parti pen-blwydd nofio i'r plant. Byddai'n anhygoel gallu defnyddio Credydau Amser ar gludiant.

Rwy'n ymwybodol bod rhai o'r gwirfoddolwyr eraill hefyd wedi eu defnyddio i gael mynediad i berfformiadau yn Neuadd Dewi Sant a Chanolfan Mileniwm Cymru a hefyd i ymweld â Chastell Coch a Thŷ Tredegar, ac maent oll wedi'u mwynhau a'u gwerthfawrogi'n fawr.

Mae'r Credydau Amser yn ffordd hyfryd iawn o ddweud diolch i'r tîm – maen nhw'n rhoi o'u hamser ac mae'n ffordd hawdd o gydnabod eu gwaith. Mae'n ffordd o ddiolch amdanynt ac nid yw'n costio dim i ni. Mae'n ffordd hyfryd o'u hannog i barhau a'u galluogi i wneud rhywbeth pleserus â'r Credydau."

Credydau Amser Tempo

Xcel Bowl



Mae Xcel Bowl yn ali fowlio yng Nghaerfyrddin ac mae'n un o Bartneriaid Cydnabyddiaeth mwyaf hirsefydlog a mwyaf poblogaidd Tempo sy'n cynnwys ali fowlio, chwarae meddal, caffi, arcêd, ac ardal barti plant newydd.

Mae modd defnyddio Credydau Amser Tempo yn Xcel Bowl yn gyfnewid am Chwarae Meddal (1 Credyd Amser) neu gêm fowlio (2 Gredyd Amser). Er hynny, mae Xcel Bowl yn llawer mwy nag ond ali fowlio gan fod yr holl elw yn mynd tuag at gefnogi pobl leol mewn angen. Mae Xcel Bowl yn rhan o brosiect llawer ehangach Xcel sydd â'r nod o helpu Caerfyrddin i ffynnu. Caiff y cyfan ei redeg gan Eglwys Gymunedol Tywi ac mae'n cynnwys nifer o brosiectau cymunedol ar wahân. Caiff y cyfan oll ei redeg o dan ymbarél Xcel gan gynnwys Banc Bwyd Caerfyrddin, Cyngor Ariannol Caerfyrddin, Xcel Furniture a Siop Gymunedol.

Fe wnaeth y rheolwr Nat Gale gymryd ychydig o amser i ffwrdd o'i ddiwrnod prysur i siarad â ni ynglŷn â pham mae Xcel Bowl yn bartner â Chredydau Amser Tempo. Pan ofynnwyd pam mae Xcel Bowl wedi partneru â Chredydau Amser Tempo, dywedodd Nat:

"Fel menter gymdeithasol/elusen mae'n bwysig i ni ymgysylltu ag elfen gymunedol y busnes, ac mae'n gadarnhaol iawn i ni gefnogi a bod yng nghalon ein cymuned. Mae Credydau Amser Tempo yn caniatáu i ni gydnabod ein gwirfoddolwyr ein hunain sy'n rhoi o'u hamser gwerthfawr yn y banc bwyd neu'r siop ddodrefn er enghraifft, ac maent yn aml yn dod i gael mynediad i'r ali fowlio gyda'u Credydau Amser sy'n creu system gylchol go iawn yn fewnol."

Wrth drafod manteision Credydau Amser Tempo i'w busnes dywedodd Nat:
"Mae derbyn Credydau Amser yn caniatáu i ni wella ein marchnata ein hunain gan ei fod yn ein galluogi i ni gael ein henw allan yna i gynulleidfaoedd newydd sy'n dod i ymweld am y tro cyntaf gan ddefnyddio Credydau Amser a dod yn ôl eto yn y dyfodol. Mae hyn yn rhoi mantais i ni dros gystadleuwyr eraill. Mae derbyn Credydau Amser yn golygu hefyd y gallwn gynyddu nifer yr ymwelwyr i'r lleoliad yn ystod ein hamserau tawelach yn ystod yr wythnos pan nad ydym mor brysur. Ac, er nad yw'r gwirfoddolwyr yn talu am y gêm fowlio, byddant yn aml yn defnyddio ein caffi neu'n prynu gêm fowlio ychwanegol sy'n refeniw cysylltiedig pwysig na fyddem fel arall yn ei gael."

Dywed Nat y byddai'n argymell i unrhyw fusnesau eraill ar draws y DU sy'n ystyried derbyn Credydau Amser Tempo i wneud hynny. "Yn syml, gwnewch hynny! Mae wedi bod yn gadarnhaol iawn i'n busnes bartneru â Chredydau Amser Tempo ac rydym yn edrych ymlaen at barhau â'r bartneriaeth hon wrth symud ymlaen."

Credydau Amser Tempo

Profiad y Bathdy Brenhinol

Profiad y Bathdy Brenhinol, sydd wedi'i leoli yn Ne Cymru, yw'r unig le yn y byd lle gallwch weld darnau arian cylchredeg y Deyrnas Unedig yn cael eu creu. Mae miloedd o ymwelwyr o bob rhan o'r byd yn cerdded trwy ddrysau'r atyniad poblogaidd hwn yn flynyddol.

Ar eich ymweliad, mae'r daith dywys ffatri yn mynd â chi y tu ôl i'r llenni i ddilyn taith darn arian o'r dechrau'n deg i'r banc. Dewch o hyd i sut caiff y dyluniadau eu dewis, sut mae'r metelau'n cael eu paratoi a pha mor gyflym y gall y peiriannau daro'r ceiniogau sydd yn cyrraedd pen draw eu taith yn eich pocedi!
Yn dilyn y daith, mae dros 1,100 o flynyddoedd o hanes i'w archwilio yn eich amser eich hun yn yr arddangosfa gwobrwyedig, wedi'i churadu gan Amgueddfa'r Bathdy Brenhinol. Ar hyn o bryd mae Profiad y Bathdy Brenhinol yn cynnig eu tocynnau mynediad taith dywys am 2 Gredyd Amser, ar gael i wirfoddolwyr lleol fel partner am nifer o flynyddoedd cyn ac ar ôl pandemig Covid-19.

Cawsom sgwrs gyda Rheolwr Cyffredinol Profiad y Bathdy Brenhinol, Dan Johnson. Esboniodd wrthym pam fod yr atyniad wedi partneru â Chredydau Amser Tempo. Meddai:
"Rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd o roi yn ôl i'r gymuned leol o'n cwmpas gan gynnwys y gwirfoddolwyr o fewn ein cymuned a thu hwnt. Mae ein strategaeth ESG [amgylchedd, cymdeithasol a llywodraethu corfforaethol] yn cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau ymgysylltu â'r gymuned ac mae Credydau Amser Tempo yn ffit perffaith i'n galluogi i gyflawni hynny."

Fe wnaethom ofyn i Dan am y system ddigidol ar-lein a pha mor hawdd oedd ei gweithredu. Meddai:
"Roedd y bartneriaeth a Tempo eisoes ar waith pan ddechreuais fy swydd gyda Phrofiad y Bathdy Brenhinol, er hynny mae'r prosesau sy'n ymwneud â derbyn Credydau Amser wedi bod yn ddi-dor ac mae'r gefnogaeth gan Tempo wedi bod yn wych."

Mae Dan wedi dweud y byddai'n argymell i fusnesau eraill yn yr ardal dderbyn Credydau Amser Tempo;
"Ydy, mae manteision bod yn rhan o gwmni Tempo yn llawer mwy nag unrhyw risgiau masnachol posibl. Mae'r sylw yn wych ac ni ellir diystyru'r manteision o allu rhoi yn ôl i'r gymuned o wirfoddolwyr."

Credydau Amser Tempo

Menter Gorllewin Sir Gâr

Mae Menter Gorllewin Sir Gâr (MGSG) yn fenter iaith sydd wedi'i lleoli yng Ngorllewin Sir Gaerfyrddin sydd wedi bod yn weithredol ers 2007. Mae'n rhan o rwydwaith o 22 Menter Iaith ar draws Cymru. Cenhadaeth MGSG yw datblygu a chynyddu'r defnydd o'r Gymraeg o fewn yr ardal ym mhob agwedd o fywyd gyda phlant, pobl ifanc, teuluoedd, y gymuned, busnesau a sefydliadau. Mae gwaith MGSG wedi'i rannu'n dri maes penodol sy'n cynnwys eu Gwaith Iaith Craidd, y Rhaglen Profi a'r elfen ddigidol.

Bûm yn sgwrsio gyda Nia ap Tegwyn, Uwch Swyddog Iaith MGSG i drafod Credydau Amser Tempo a'r effaith y cânt ar wirfoddolwyr.

Dywedodd Nia: "Mae Credydau Amser Tempo yn ffordd hyfryd o gydnabod yr amser a'r ymdrech a roddir gan ein gwirfoddolwyr diolch iddyn nhw wrth iddyn....' nhw gefnogi ein gwaith i bontio i'n cymunedau a hyn tra'n caniatáu iddynt allu fforddio cyfleoedd na fyddent fel arall yn gallu."

Ychwanegodd Nia: "Pan mae ein gwirfoddolwyr yn defnyddio eu Credydau Amser mae wir yn cefnogi gwella ansawdd eu bywyd sydd ar y cyd yn cael effaith gadarnhaol ar wirfoddoli tra'n cefnogi ein gallu i ymgysylltu pobl â'r Gymraeg."

Mae gwirfoddolwyr MGSG wedi defnyddio nifer o Gredydau Amser y maent wedi'u hennill drwy eu hymdrechion gwirfoddoli gwych gyda'r defnydd o'r ali fowlio leol Xcel Bowl a Theatr Lyric yn cael eu cyrchu trwy Gredydau Amser.

Bu gwirfoddolwr o Fenter Iaith Gorllewin yn ddigon caredig i rannu eu barn am wirfoddoli a gallu ennill Credydau Amser am yr amser y maent yn eu cyfrannu.

"Rwyf wrth fy modd â'r credydau amser oherwydd mae'n rhoi rhyw fath o wobr i chi o wneud rhywbeth i helpu pobl neu'r gymuned. Mae'n ffordd dda o ddenu pobl i ystyried y gallwch chi ddefnyddio'r credydau amser ar gyfer tocynnau i'r theatr neu fannau eraill yng Nghymru a thu hwnt hefyd. Rwy'n meddwl bod hwn yn syniad gwych i gael mwy o bobl, yn enwedig pobl ifanc fel fi, i ddechrau gwirfoddoli mewn mannau lleol ac efallai ystyried gwneud hynny yn hwyrach ymlaen yn eu bywydau."

Credydau Amser Tempo

Canolfan Sight and Sound (COS)

Nod Canolfan Sign Sight Sound (COS) yw gwella ansawdd bywyd a mynediad cyfartal i bobl fyddar a phobl â nam ar y synhwyrau. Maent hefyd yn anelu at wella eu cyfleoedd ym mhob agwedd ar fywyd. Gwnânt hyn drwy hyrwyddo byd lle nad yw nam ar y synhwyrau yn cyfyngu, yn atal nac yn eithrio pobl rhag cyflawni eu llawn botensial.

Mae eu swyddfa wedi'i lleoli ym Mae Colwyn ac mae'n gwasanaethu chwe sir yng Ngogledd Cymru gan gynnwys Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam.

Cwrdd â Lauren

Mae Lauren Owen yn wirfoddolwr yn y ganolfan. Disgrifia sut mae hi'n rhan o'r prosiect 'Byw'n Dda gyda Cholled Clyw'. Fel rhan o hyn, mae hi a'i chyd-wirfoddolwyr yn "cefnogi cleientiaid â nam ar y synhwyrau i gael offer addas, megis ffonau, ffrydiau teledu, clychau drws, gwrandawyr personol, clociau larwm ac ati i'w cefnogi yn eu cartrefi."

Mae Lauren yn trefnu defnyddiwr gwasanaeth gyda gwirfoddolwr cyfeillio i'w cefnogi i ddefnyddio offer i fagu hyder ac annibyniaeth. Mae ganddynt hefyd wasanaeth 'Allan ac o Gwmpas', lle gall Gwirfoddolwr a defnyddiwr gwasanaeth "gyfarfod mewn caffi neu le lleol lle gallan nhw fynd am dro yn yr awyr agored". Pwysleisia. Lauren fod y manteision hyn yn fawr, gan ei fod yn helpu pobl â nam ar y synhwyrau i "beidio â theimlo'n ynysig ac yn unig".

Mae gwirfoddolwyr yn hanfodol i'r sefydliad barhau â'i waith da, gan ei bod yn dibynnu ar bobl yn rhoi o'u hamser ac ar roddion elusennol i ddarparu'r gwasanaethau.

Felly mae Credydau Amser yn gymhelliant defnyddiol i sicrhau lefel benodol o ymrwymiad i'r grŵp. Mae gwirfoddolwyr yn ennill Credydau Amser trwy orfod ymweld o leiaf ddwywaith, ac ar ôl hyn mae Lauren yn adolygu pa dasgau y maent wedi'u cyflawni ac yn eu gwobrwyo â Chredydau Amser yn unol â hynny. Mae hefyd yn braf i'r mudiad deimlo y gallant ddiolch i'w gwirfoddolwyr o ystyried eu bod yn cael eu gwerthfawrogi gymaint gan y grŵp. Mae Lauren yn mynegi ei chred o hyn, gan ddweud: "Pan fydd gwirfoddolwyr eisoes yn rhoi o'u hamser, pan fyddan nhw'n gweld eu bod yn ennill rhai Credydau Amser a lle gallant eu defnyddio'n lleol, mae hyn yn werth chweil iddyn nhw gan iddyn nhw ddod i'r rôl wirfoddoli heb ddisgwyl dim yn gyfnewid."

Credydau Amser Tempo

Canolfan Sight and Sound (COS)

Mae'r manteision y mae Credydau Amser yn eu rhoi i'r gymuned leol hefyd yn cael eu cydnabod, wrth i Lauren ddisgrifio sut mae'n annog pobl i fynd am ddiwrnod allan i "gyfleoedd lleol" na fyddent efallai fel arall yn gallu gwneud hynny oherwydd "nad oes ganddyn nhw gyflog sbâr."

Mae hyn yn dda i lesiant y gwirfoddolwyr wrth iddyn nhw gael cymryd rhan mewn gweithgareddau newydd, a hefyd annog mwy o bobl i ymweld â busnesau lleol. Mae Lauren yn myfyrio ar enghraifft hyfryd o hyn.

"Roedd gwirfoddolwr, a oedd wedi casglu ei Chredydau Amser Tempo ar ôl rhoi o'i hamser i gefnogi gwraig oedrannus â cholled clyw, rhag teimlo'n unig ac yn ynysig, wedi defnyddio'r Credydau Amser i gael diwrnod allan hyfryd gyda'i ddau blentyn gan ymweld â'r Castell yng Nghonwy."

Gall Credydau Amser Cyffredinol hybu ymrwymiad i'r sefydliadau sy'n aml yn dibynnu arnynt i barhau â'u gwaith, yn annog pobl i gael mynediad at weithgareddau newydd a gallant fod o fudd i fusnesau lleol a'u cymunedau. Mae COS yn enghraifft wych o hyn.

Credydau Amser Tempo

Grab and Bag Pen-bre a Phorth Tywyn

Mae Grab and Bag Pen-bre a Phorth Tywyn yn grŵp codi sbwriel cymunedol ger Llanelli, Sir Gaerfyrddin sydd wedi bod yn rhedeg am oddeutu saith mlynedd. Sefydlwyd y grŵp gyda'r nod o gefnogi'r amgylchedd ar draws yr ardal leol tra hefyd yn dod ag aelodau o'r gymuned at ei gilydd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol pwysig.

Mae hyn yn cynnwys nosweithiau cwis a chyfarfodydd y Nadolig. Mae'r grŵp yn cyfarfod i godi sbwriel ar draws Pen-bre a Phorth Tywyn bob pythefnos ar fore Gwener rhwng 10:00 a 12:00 ar gyfer sesiynau grŵp. Mae unigolion hefyd yn codi sbwriel yn amser eu hunain.

Mae tîm o wirfoddolwyr ymroddedig Grab and Bag Pen-bre a Phorth Tywyn yn casglu sbwriel gwerthfawr i helpu i gadw eu tref a'r ardaloedd cyfagos yn lân ac yn daclus. Mae'r casgliadau sbwriel yma'n cefnogi'r amgylchedd lleol sy'n cynnwys Llwybr Arfordirol Mileniwm Cymru a harbwr Porth Tywyn. Am eu hamser yn gwirfoddoli gyda'r grŵp cymunedol hwn, mae gwirfoddolwyr yn cael eu cydnabod trwy Gredydau Amser Tempo. Cafodd dros 1,800 o Gredydau Amser eu hennill gan wirfoddolwyr ers iddyn nhw ymuno â'r rhwydwaith ar-lein ym mis Ionawr 2021 ar ôl defnyddio Credydau Amser Papur yn flaenorol.

Cawsom sgwrs gyda Selina Medwell a Kim Goldsworthy sy'n rheoli grŵp Grab and Bag Pen-bre a Phorth Tywyn i drafod Credydau Amser Tempo a'r effaith y maent yn eu cael ar y gwirfoddolwyr.

Fe wnaethant ddweud: "Mae defnyddio Credydau Amser Tempo yn arf gwerthfawr i gefnogi ein grŵp gan ei fod wedi cynyddu'r buddion i'n gwirfoddolwyr. Mae'n ffordd hyfryd i ni ddweud diolch am yr holl amser a'r gwaith caled y maent yn eu cyfrannu i'r grŵp. Mae'n gwirfoddolwyr yn aml yn eu defnyddio ar gyfer teithiau gyda'u teuluoedd pan fyddan nhw'n ymweld â llefydd fel Plantasia a Pharc Gwledig Pen-bre tra bod rhoddion hefyd yn boblogaidd iawn felly gall gwirfoddolwyr gefnogi eraill i gael mynediad at gyfleoedd gwych yn yr ardal neu hyd yn oed ymhellach i ffwrdd yn Llundain er enghraifft."

Pan ofynnwyd iddynt a fydden nhw'n argymell defnyddio Credydau Amser Tempo ar gyfer sefydliadau eraill ledled Cymru, dywedodd Selina a Kim: "Mae Credydau Amser yn gymhelliant da i wirfoddolwyr gymryd rhan mewn gwirfoddoli ac aros yn gysylltiedig â'r grŵp yn y tymor hir oherwydd ni fyddai'n bosib gwneud yr hyn a wnawn hebddynt. Hefyd, maen nhw'n rhoi'r cyfle i'r grŵp ymweld â lleoliadau gyda'i gilydd er mwyn darparu elfen cysylltiad cymdeithasol bwysig i'r hyn rydyn ni'n ei wneud."

Credydau Amser Tempo

Un o'r pedwar tîm rhanbarthol proffesiynol yw'r Scarlets sy'n chwarae yng Nghymru ym Mhencampwriaeth Rygbi Unedig a Chwpan Her Ewrop. Wrth chwarae ym Mharc y Scarlets yng nghanol Llanelli, mae'r Scarlets yn adnabyddus am eu brand cyffrous ac eang o rygbi i ddiddanu eu cefnogwyr. Ar hyn o bryd mae'r Scarlets yn cynnig tocynnau gêm am 2 Gredyd Amser yn unig i wirfoddolwyr. Maent yn un o bartneriaid hiraf Tempo yng Nghymru.

Fe wnaeth Ann de Filippo, rheolwr y swyddfa docynnau, gymryd ychydig o amser o'i diwrnod prysur i siarad â ni ynglŷn â pham mae'r Scarlets yn bartner i Gredydau Amser Tempo.
Pan ofynnwyd iddi pam fod y Scarlets wedi partneru â Chredydau Amser Tempo, dywedodd Ann:
"Rydym wedi gweithio â Chredydau Amser Tempo ers y dyddiau y cawsant eu hadnabod fel Spice. Rydym bob amser wedi gweld ei fod yn gysyniad gwych i ymwneud ag ef tra'n bod yn boblogaidd iawn gyda gwirfoddolwyr lleol yn y gymuned. Fe wnaethom ddewis a pharhau i bartneru â Chredydau Amser Tempo oherwydd ei fod yn caniatáu i ni gefnogi pobl leol sy'n gwneud pethau anhygoel o fewn ein cymuned. Mae Tempo hefyd yn ein galluogi i fod yn hygyrch i unigolion a theuluoedd fynychu gemau'r Scarlets na fyddent fel arall yn gallu fforddio dod i wylio am amrywiaeth o resymau megis yr argyfwng costau byw."

Wrth drafod manteision Credyau Amser Tempo i'w busnes dywedodd Ann:
"Mae derbyn Credydau Amser Tempo yn caniatáu i ni roi yn ôl i'r gymuned ac ymgysylltu â'r cymunedau o'n cwmpas tra'n sicrhau ein bod yn gallu cefnogi pobl yn ein hardal leol. Mae Credydau Amser Tempo hefyd yn ein galluogi i wneud y mwyaf o'r capasiti sbâr sydd gennym yn ystod y tymor lle rydym ar gyfartaledd yn gweld 7,000-8,000 o bobl yn mynchu stadiwm sydd â 14,500 o seddi, felly mae'n dod â phobl drwy'r gatiau i mewn i seddi a fyddai fel arall yn wag. Bydd pobl sy'n defnyddio Credydau Amser fel arfer yn cael rhywbeth i'w yfed neu bastai tra eu bod yma felly mae'n ein galluogi i greu refeniw ychwanegol na fyddem yn ei gynhyrchu fel arall. Po fwyaf o bobl sy'n dod i mewn i gefnogi'r tîm y gorau yw hyn i'r chwaraewyr ar y cae hefyd."

Fe wnaethom ofyn i Ann am y system ddigidol ar-lein a pha mor hawdd oedd ei gweithredu.
Dywedodd: "Mae'r system yn syml iawn ac yn hawdd i'w defnyddio gydag arddangosiad cyflym gan y tîm yn Tempo. Nid yw'n ychwanegu unrhyw amser ychwanegol sylweddol at ein proses gan fod popeth yn cael ei wneud ar y system ar-lein mewn ychydig o gliciau. Rydym hefyd yn hoffi'r swyddogaeth mewnweledol sy'n ein galluogi i olrhain yr holl Gredydau Amser a dderbyniwn ar y system."

Mae Ann wedi dweud y byddai'n argymell Credydau Amser Tempo i unrhyw fusnesau eraill ar draws y DU sy'n meddwl ystyried Tempo. "Yn syml, wrth gwrs! Mae wedi bod yn gadarnhaol iawn i'n busnes bartneru gyda Chredydau Amser Tempo ac edrychwn ymlaen at barhau â'r bartneriaeth hon wrth symud ymlaen."

Credydau Amser Tempo

Wedi ei lleoli'n Llanelli, Sir Gaerfyrddin, mae People Speak Up, yn elusen gymdeithasol, iechyd meddwl, celfyddydau, iechyd a llesiant sy'n cysylltu cymunedau trwy adrodd straeon, y gair llafar, ysgrifennu creadigol a chelfyddydau cyfranogol trwy weithdai, hyfforddiant, digwyddiadau, gwirfoddoli a sgyrsiau.
Bwriad People Speak Up yw cefnogi unigolion ym mha bynnag ffordd y gallant drwy'r celfyddydau, gan eu helpu i ddod o hyd i lais ag ystod oedran rhwng 2½ a 99. Ar hyn o bryd, mae People Speak Up yn gweithredu 11 o brosiectau. Mae'r rhain yn cynnwys Grŵp Cymdeithasol Dros 50, People Sing Up, Chwarae Stryd Sir Gâr a Men in Conversation ymhlith eraill. Dyma ond ychydig o'r prosiectau sy'n gweithredu o'u canolfan yn Ffwrness Fach yn ogystal ag yn y gymuned gan gysylltu ag ysgolion, cartrefi gofal a chymorth cartref.

Mae tîm o wirfoddolwyr ymroddedig sy'n helpu i gefnogi trwy amrywiaeth o rolau megis sefydlu a rhedeg sesiynau, cefnogi cyfranogwyr gyda gweithgareddau, gwneud te/coffi a sgwrsio â chyfranogwyr sy'n creu mwy o amser ar gyfer rhyngweithio uniongyrchol â'r cyfranogwyr i'w gwneud i deimlo'n unigol a'u gwerthfawrogi. Am eu hamser yn gwirfoddoli gyda'r grŵp cymunedol hwn mae gwirfoddolwyr yn cael eu cydnabod fesul Credydau Amser Tempo, gydag ychydig o dan 500 o Gredydau Amser yn cael eu hennill gan wirfoddolwyr ers iddyn nhw ymuno â'r rhwydwaith ar-lein ym mis Tachwedd 2021.

Fe wnaethon ni gael sgwrs gyda Kris Grogan sy'n hwylusydd yn People Speak Up ar ôl dechrau fel cyfranogwr, ac yna'n wirfoddolwr cyn ymgymryd â'i rôl bresennol fel hwylusydd.

Bûm yn trafod Credydau Amser Tempo a'r effaith y cânt ar wirfoddolwyr lle dywedodd:
"Mae Credydau Amser Tempo wedi rhoi ffordd i ni ddweud diolch yn fawr i'n holl wirfoddolwyr anhygoel sy'n ein helpu'n feunyddiol ac wedi caniatáu mwy o amser i ni ymgysylltu'n uniongyrchol a chynnwys ein hunain gyda'r cyfranogwyr. Mae Credydau Amser yn fonws neis iawn i wirfoddolwyr yn ogystal â gwneud yr hyn maen nhw wrth eu bodd yn ei wneud."

Wrth sgwrsio am yr effaith y mae Credydau Amser wedi'i chael ar ymgysylltu â gwirfoddolwyr gyda'r mudiad, dywedodd Kris:
"Mae gennym ni wirfoddolwr ifanc a oedd fel petai'n blodeuo pan ddaeth yn ymwybodol y gallai ennill Credydau Amser. Gofynnodd a allai wirfoddoli drwy'r amser ac roedd yn ymddangos eu bod yn ei ysgogi'n fawr, hyd yn oed yn fwy nag o'r blaen."

Credydau Amser Tempo

Wrth sgwrsio a oedd erioed wedi defnyddio Credydau Amser, dywedodd Kris:
"Cyn cael fy nghyflogi yma roeddwn i'n wirfoddolwr ac yn defnyddio Credydau Amser ar gyfer y pwll nofio a bowlio'n lleol. Roedd hyn yn wych o ran cael gwneud cymaint o bethau ag y medrwn gyda fy mechgyn gan na allwn fforddio gwneud fawr ddim ar y pryd."

Pan ofynnwyd iddo a fyddai'n argymell defnyddio Credydau Amser Tempo ar gyfer sefydliadau eraill ledled Cymru, dywedodd Kris:

"Byddem yn bendant yn argymell defnyddio Credydau Amser fel ffordd o gydnabod yr amser y mae gwirfoddolwyr yn ei roi. Daliwch ati gyda'r gwaith da rydych chi'n ei wneud, ac edrychwn ymlaen at ddefnyddio Tempo am flynyddoedd lawer i ddod."

Cawsom hefyd gyfle i siarad ag un o'r gwirfoddolwyr anhygoel sy'n cefnogi'r gwaith gwerthfawr sy'n digwydd yn People Speak Up, sef Richard Evans o Abertawe.

Wrth siarad am ei wirfoddoli dywedodd Richard:
"Roeddwn i am helpu pobl a chadw fy hun yn brysur gyda'r bwriad o ddychwelyd i'r gwaith. Rwyf wedi bod yn cael trafferth gyda fy iechyd meddwl o bryd i'w gilydd ers blynyddoedd lawer a gall fod yn anodd gweithio felly mae gwirfoddoli yn helpu gyda hynny. Felly ar hyn o bryd rwy'n helpu gyda dosbarthiadau, yn gwneud bwyd, yn gweini diodydd yn ogystal ag unrhyw beth arall y gallaf ei wneud i roi help llaw.

"Rwy'n meddwl bod Credydau Amser yn fonws hyfryd i'r gwirfoddoli rwy'n ei wneud ar hyn o bryd ac y byddaf yn parhau i'w wneud yn y dyfodol."

Wrth siarad am sut mae wedi defnyddio rhai o'i Gredydau Amser dywedodd Richard:
"Rwyf wedi defnyddio fy Nghredydau Amser ar gyfer sesiynau nofio, a bwriadaf eu defnyddio i ymuno â'r gampfa cyn hir. Pan fyddaf yn gallu teithio ychydig yn fwy, byddaf yn gallu eu defnyddio hyd yn oed yn fwy ar gyfleoedd ehangach."

Credydau Amser Tempo

ROYAL WELSH COLLEGE
OF MUSIC & DRAMA
COLEG BRENHINOL
CERDD A DRAMA CYMRU

Yn y llun mae Linda a Karen a ddefnyddiodd eu Credydau Amser i weld perfformiad gan y cerddor o Dde Affrica Abel Selaocoe yn perfformio gyda Sinfonia Cymru yn ystod y daith o'r enw Hiraeth, Love & Longing

Mae Coleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru yn falch o fod yn rhan o rwydwaith Credydau Amser Tempo. Gall aelodau'r Rhwydwaith dreulio eu Credydau Amser ar nifer o'r perfformiadau a gynhelir yn y Coleg, yn amodol ar argaeledd.

Windrush Cymru Elders

Mae'r grŵp yn cyfarfod yn wythnosol yng Nghaerdydd i fwynhau cwmni ei gilydd a chymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol yng Nghymru a'r cyffiniau. Mae cydweithwyr Cyngor Hil Cymru a Choleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru yn darparu cymorth a chyfleusterau cyfarfod ar gyfer y grŵp. Mae'r grŵp yn defnyddio CBCDC fel canolbwynt cymunedol ac maent yn gweithio gyda'r Coleg ar adborth a mewnbwn i'r rhaglen berfformiad Beth Sydd Ymlaen.

Mae un o brosiectau Cenhadaeth Ddinesig Coleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru yn ymgysylltu â chymunedau sydd wedi profi tlodi o ran mynediad at ddarpariaeth ddiwylliannol yn hanesyddol. Mae'r Coleg yn cefnogi mynediad i weithgarwch diwylliannol, tra'n trechu tlodi, drwy'r rhwydwaith Credydau Amser Tempo, sy'n cyfnewid amser gwirfoddoli i Gredydau Amser i'w gwario ar docynnau ar gyfer sioeau.

Daw Windrush Cymru Elders, o ardaloedd lluosog ar draws de Cymru. Sefydlwyd y grŵp gan Mrs Roma Taylor yn 2017 fel rhan o Race Council Cymru. Maen nhw'n grŵp rhagweithiol o henoed 50+ sy'n hybu dealltwriaeth o bryderon ac anghenion pobl hŷn o leiafrifoedd ethnig wrth ddathlu cerrig milltir allweddol a nodi cyfraniadau pobl o dras Affricanaidd.

"Yn CBCDC rydym wedi gweld Abel, y chwaraewr soddgrwth jas ddwywaith, fis Rhagfyr diwethaf fel rhan o bedwarawd ac yna eto ar Chwefror 23 fel rhan o gerddorfa o feiolinyddion a chwaraewyr sielo. Roeddem ni'n meddwl bod y ddau berfformiad yn syfrdanol ac roeddwn wrth ein bodd bob munud – roedd gallu mynychu'r perfformiadau hyn a'u cynnwys gyda chyfranogiad cynulleidfa Abel mor hyfryd. Roedden ni'n teimlo ein bod ni'n cael ein cludo i'w wlad enedigol, De Affrica! Rydym yn edrych ymlaen at berfformiadau CBCDC yn y dyfodol."