carucymru
Gofalu am ein gwlad
Caring for Wales

CYDNABOD GWIRFODDOLWYR: CYFLWYNIAD I GREDYDAU AMSER

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Tempo

cadwch gymru'n daclus
keep wales tidy

CREDYDAU AMSER TEMPO

Tempo

NODAU'R SESIWN HON

- Rhoi dealltwriaeth well i chi o Tempo a sut mae Credydau Amser yn gweithio.
- Rhoi dealltwriaeth am effaith Credydau Amser Tempo a pham y gallan nhw fod o fudd i grwpiau, sefydliadau, busnesau a gwirfoddolwyr.
- Ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.
- Mynd â chi drwy'r camau nesaf er mwyn i chi allu cymryd rhan.

Tempo

CYNLLUN AR GYFER HENO

- **Tempo a'r Model Credydau Amser**
- **Rhaglen Credydau Amser Tempo Cymru**
- **Sut i Ennill Credydau Amser**
- **Sut i Ddefnyddio Credydau Amser**
- **Arddangos Cyfrif Credydau Amser**
- **Effaith Credydau Amser a'r buddion i grwpiau a gwirfoddolwyr**
- **Dolenni Cyfathrebu Defnyddiol**
- **Camau Nesaf**
- **Cwestiynau**

Tempo

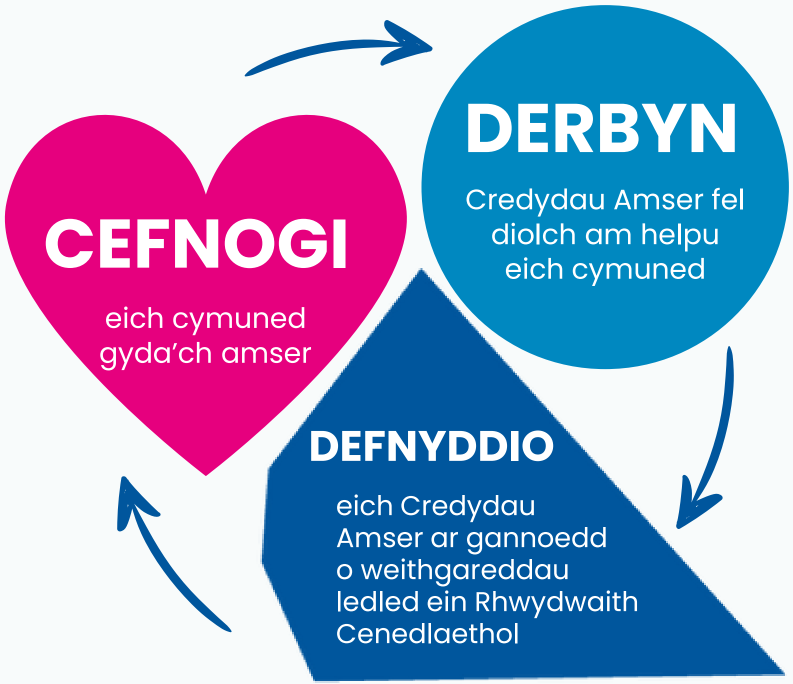
PWY YDYN NI?

Mae Credydau Amser Tempo yn elusen sy'n gwasanaethu cymunedau yng Nghymru a Lloegr, gan ymgysylltu, annog, a galluogi cyfranogiad cymunedol a chefnogi llwybrau i wirfoddoli. Ni yw'r llinyn sy'n cysylltu pobl, cymunedau, gwasanaethau a busnesau.

SUT MAE CREDYDAU AMSER YN GWEITHIO?

Mae'r cyfranogwyr yn cael credydau trwy gyfrannu eu hamser a'u sgiliau i weithgareddau neu brosiectau cymunedol.

Trwy Gredydau Amser, mae pobl yn cael eu hannog i gymryd rhan yn eu cymuned, i wneud penderfyniadau am y ffordd y mae gwasanaethau'n cael eu rhedeg, ac i helpu i greu a chyflawni gweithgareddau. Gall y credydau hyn wedyn gael eu defnyddio i gael gafael ar amrywiaeth o weithgareddau, gwasanaethau neu gymorth gan eraill yn y gymuned.



BLE GALLWCH CHI DDOD O HYD I
RAGLENNI TEMPO

CREDYDAU AMSER TEMPO CYMRU

Wedi ei ariannu yn 2020 gan Lywodraeth Cymru dros 6 blynedd i weithio ym mhob un o'r 22 Awdurdod Lleol yng Nghymru.

Nod y Rhaglen yw:

- **Ymgysylltu pobl yn eu cymuned leol a chefnogi recriwtio gwirfoddolwyr**
- **Tyfu rhwydweithiau Credydau Amser ledled Cymru**
- **Datblygu mwy o wasanaethau wedi eu cydgynhyrchu**
- **Cynyddu lles unigol y rheiny sy'n defnyddio Credydau Amser**
- **Datblygu gallu ac ymgysylltu cymunedol**
- **Darparu mwy o fynediad i gyfleoedd ar gyfer pobl**

Sefydliadau/Grwpiau Presennol (ar draws pob un o'r 22 Awdurdod Lleol): 926

Cyfanswm y Gwirfoddolwyr: 6.074

Tempo

SUT I ENNILL CREDYDAU AMSER

Gall Credydau Amser gael eu hennill mewn unrhyw grŵp, gwasanaeth neu sefydliad sydd wedi ymuno â rhwydwaith Tempo, ar gyfer unrhyw weithgaredd lle mae person yn rhoi o'u hamser yn wirfoddol i gefnogi pobl eraill neu eu cymuned leol.

Mae enghreifftiau o roi amser yn cynnwys:

- **Helpu i drefnu sesiwn mewn grŵp ieuenctid lleol**
- **Cymryd rhan mewn gwaith garddio ar ystâd**
- **Cymryd rhan yn rhedeg digwyddiad**
- **Cynnal gweithgareddau mewn gwasanaeth neu gymuned**
- **Cefnogi cyfoedion/rhannu profiadau**
- **Cymryd rhan mewn sesiynau ymgynghori**
- **Cynnal digwyddiadau a gweithgareddau ar-lein**

SUT I DDEFNYDDIO CREDYDAU AMSER

Gall Credydau Amser Tempo gael eu cyfnewid am weithgaredd, profiad, cynnyrch/gwasanaeth gan amrywiaeth eang o'n Partneriaid sy'n cael eu Cydnabod ledled Cymru a Lloegr.

Mae'r mathau o weithgareddau yn cynnwys:

- **Cynigion ar-lein**
- **Y celfyddydau, theatr a cherddoriaeth**
- **Diwylliant a hanes**
- **Dysgu a sgiliau**
- **Chwarae a hamdden**
- **Iechyd a lles**
- **Hamdden a chwaraeon**
- **Teithiau a digwyddiadau**

https://tempotimecredits.org/use

EIN PARTNERIAID

Mae ein partneriaid yn rhan hanfodol o Gredydau Amser Tempo, ni fyddai ein gwaith yn bosibl hebddyn nhw. Maen nhw'n rhoi cyfleoedd cyffrous i wirfoddolwyr yn gyfnewid am eu hamser. Mae hyn yn ysbrydoli pobl i gymryd rhan a rhoi rhywbeth yn ôl i'w cymuned leol, llawer ohonynt am y tro cyntaf. Rydym wedi gweithio gyda mwy na **750** o sefydliadau i gynnig amrywiaeth anhygoel o wasanaethau i bobl yn gyfnewid am roi o'u hamser!

GWYBODAETH ALLWEDDOL

- Mae Credydau Amser yn **rhad ac am ddim** ac nid oes unrhyw gostau cudd.
- Mae Credydau Amser yn **ddigidol**. Mae'r grŵp/sefydliad yn creu cyfrif ar-lein i roi Credydau Amser allan i'w gwirfoddolwyr ac mae'r gwirfoddolwyr hefyd yn creu **cyfrif ar-lein** i dderbyn y Credydau Amser ac i'w defnyddio.
- **Bydd gwirfoddolwyr heb e-bost** yn cael **cerdyn aelodaeth** ac yn gallu ffonio Tempo i wirio eu balans, neu i gael help yn eu defnyddio ac yn gallu ffonio lleoliad i archebu gweithgaredd gan ddefnyddio eu rhif aelodaeth unigryw ar eu cerdyn.
- Hyd at **150 o Gredydau Amser** yn cael eu dyrannu i grwpiau bob 3 mis (rhywfaint o hyblygrwydd gyda hyn).
- Ar hyn o bryd **nid oes terfyn amser/dyddiad dod i ben** ar gyfer defnyddio Credydau Amser, ond, rydym yn annog pobl i ddefnyddio cyfleoedd cadarnhaol a diddorol pan fyddant yn gallu.
- Gall gwirfoddolwyr **roi rhodd** o'u Credydau Amser i rywun arall a gellir eu defnyddio i fynd â rhywun arall i leoliad gyda nhw.
- Nid oes angen i wirfoddolwyr gofrestru ar gyfer cyfnod penodol. **Gall person eu hennill yn achlysurol**, neu mor aml ag y gallant.
- Nid yw Credydau Amser yn cael **unrhyw effaith ar fudd-daliadau lles unigolyn**.
- Gallwch **hysbysebu cyfleoedd gwirfoddoli** ar ein llwyfan trwy eich cyfrif.
- **Nid oes unrhyw derfyn oedran**.

SUT MAE CYFRIFON CREDYDAU AMSER TEMPO YN GWEITHIO

Arddangos Cyfrif Credydau Amser Gwirfoddolwr

EFFAITH CREDYDAU AMSER

STORI GWIRFODDOLWR

BUDDION I GRWPIAU/SEFYDLIADAU

- **Cydnabod, diolch a gwobrwyo** eich gwirfoddolwyr am eu hamser.
- Galluogi eich gwirfoddolwyr i ddefnyddio gweithgareddau/profiadau a gwasanaethau sydd hefyd yn gallu **cefnogi a gwella eu lles** a lles eu teulu.
- **Denu gwirfoddolwyr newydd** i'ch grŵp/sefydliad/helpu i ddenu gwirfoddolwyr â sgiliau penodol/recriwtio pobl ar gyfer rolau/digwyddiadau penodol.
- Helpu pobl i **ddechrau** ar y llwybr gwirfoddoli!
- **Cadw eich gwirfoddolwyr am fwy o amser** – adnabod a gwobrwyo gwerth amser pobl, helpu i ddatblygu hunan-barch a hyder.
- Cyfle gwych i **drefnu digwyddiadau cymdeithasol/teithiau grŵp** i leoliadau cyffrous, ac i ddod â gwirfoddolwyr ynghyd.
- **Olrhain gweithgaredd gwirfoddoli a dangos effaith** trwy eich cyfrif Credydau Amser.
- **Sbarduno ymgysylltu â gwasanaethau** – gall hyn eich helpu i ymgysylltu â chynulleidfaoedd targed allweddol i fodloni nodau penodol (e.e. lleihau unigrwydd, cynyddu cyfranogiad grwpiau o oedolion agored i niwed, neu annog rhannu sgiliau yn y gymuned)
- **Cynyddu cyfranogiad cymunedol** – gellir ei ddefnyddio i annog mwy o ymgysylltu defnyddwyr y gwasanaeth trwy greu cyfleoedd newydd iddyn nhw gymryd rhan yn dylunio a chyd-gynhyrchu gwasanaethau (e.e. ymuno â fforwm defnyddwyr gwasanaeth, helpu i greu deunydd hyrwyddo, neu ddod yn hyrwyddwr cymunedol)
- **Cyfle i hyrwyddo eich gwaith, cysylltu ac estyn allan i gynulleidfa ehangach** trwy Rwydwaith Credydau Amser Cenedlaethol Tempo.

RYDYM YN GWEITHIO GYDA MWY NA 1,600 O ELUSENNAU A GRWPIAU CYMUNEDOL

70%

wedi gwella eu cyfraddau cadw gwirfoddolwyr

61%

wedi recriwtio mwy o wirfoddolwyr

73%

wedi gwella iechyd a lles gwirfoddolwyr

64%

yn teimlo bod eu hiechyd meddwl wedi gwella

57%

wedi dweud wrthym eu bod yn teimlo'n iachach yn gyffredinol

35%

wedi adrodd bod llai o angen iddynt weld meddyg teulu

60%

wedi dweud bod ennill a defnyddio Credydau Amser wedi gwella ansawdd eu bywyd

60%

wedi rhannu eu bod yn teimlo'n llai ynysig ac unig o ganlyniad i ddefnyddio Credydau Amser

73%

yn teimlo eu bod yn gwybod mwy am wasanaethau cymunedol a'r cymorth sydd ar gael iddyn nhw

51%

wedi dweud wrthym eu bod wedi helpu i lunio'r gwasanaethau iechyd a gofal yn eu cymuned

STRAEON AR DRAWS CYMRU

- Gallwch ddarllen mwy am effaith a'r gwahaniaeth y gall Credydau Amser ei wneud i fywydau gwirfoddolwyr trwy ddarllen detholiad o'r straeon yr ydym wedi eu casglu'n ddiweddar gan bobl sy'n defnyddio Credydau Amser ar draws Cymru.
- Mae'r straeon hyn yn deillio o wirfoddolwyr ymroddedig, sefydliadau elusennol, a'n cefnogwyr busnes, sydd i gyd yn cyfrannu'n weithredol i wella eu cymunedau.

- **https://wearetempo.org/wp-content/uploads/2024/04/English-Booklet.pdf**

Tempo

CYSYLLTU Â NI

www.wearetempo.org/w_home/
Gallwch hefyd gofrestru i dderbyn cylchlythyr misol Cymru yma!

Ar Facebook **https://www.facebook.com/tempocardiff**
Ar YouTube YouTube **Tempo Time Credits**
Ar Instagram **Tempo Time Credits**

https://www.eventbrite.co.uk/d/online/tempo/
Sesiynau gwybodaeth, digwyddiadau a hyfforddiant ar-lein i helpu sefydliadau/grwpiau i ddod ynghyd i rannu dysgu, syniadau, arfer gorau ac ati

https://wearetempo.zendesk.com/
Tudalen Cwestiynau Cyffredin ac arddangosiadau fideo

hello@wearetempo.org

029 2056 6132

Mae Tempo yn Gwmni Cyfyngedig wedi ei Gofrestru yng Nghymru a Lloegr: Tempo Time Credits Limited Rhif 06593956.
Rhif Elusen Gofrestredig 1135143. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig: The Maltings, East Tyndall Street, Bae Caerdydd, CF24 5EA

CAMAU NESAF

- **Cysylltwch â Tempo i sgwrsio ag aelod o'r tîm am y ffordd orau o weithio gyda'n gilydd a'ch cefnogi chi.**
- **E-bost: morganslate@wearetempo.org / support@timecredits.com**
- **Gall Tempo wedyn roi dolen i chi greu eich cyfrif ar-lein gyda Tempo ynghyd ag adnoddau hyrwyddo a chymorth.**
- **Unwaith bydd eich cyfrif ar-lein wedi'i sefydlu, byddwch yn barod i ddefnyddio Credydau Amser Tempo.**
- **Mae tîm Tempo wrth law i ddarparu cymorth parhaus.**

CWESTIYNAU?

Cymorth sydd ar gael gan Cadwch Gymru'n Daclus

- Edrychwch am fanylion ein llythyr cymunedol newydd. Yn lansio ar ddiwedd mis Medi.
- Ewch i'r hyb cymorth gwirfoddolwyr ar y wefan. Lawrlwythwch y deunyddiau am ddim o becyn cymorth yr ymgyrch.
- Ymunwch â'n Grŵp Facebook Cymunedol. Rhwydweithiwch gyda gwirfoddolwyr eraill, rhannwch syniadau a dathlwch lwyddiant.
- Angen offer? Ewch i Hyb Codi Sbwriel!

Scaniwch

Scan me

carucymru

Gofalu am ein gwlad
Caring for Wales