WEDI'I BWERU GAN Y GYMUNED

Credydau Amser Tempo

Adroddiad Effaith 2025

Rhestr Gynnwys

03 Ein Stori

04 Cymuned a Pherthyn

06 Cyfeillgarwch Ffynnu

07 Fforddiadwyedd a Mynediad

08 Iechyd a Lles

10 Camau at Newid Parhaol

13 Sefydliadau a Phartneriaid

16 Myfyrdodau Tîm a Diolch

Ein stori mor belled

Eleni yn Tempo

Mae'r arolwg blynyddol eleni yn dangos sut mae effaith Tempo yn cryfhau. Mae ein gwaith wedi'i ffocysu'n fwy ac wedi'i wreiddio, gyda pherthnasoedd cryfach yn y cymunedau yr ydym yn eu gwasanaethu. Er bod ein hôl troed daearyddol wedi cydgrynhoi, mae ein dylanwad o fewn y lleoedd hynny wedi tyfu, yn enwedig trwy ein gwaith treftadaeth, lle mae hanes, diwylliant a hunaniaeth leol yn llunio sut mae pobl yn ymgysylltu'n fwy â Chredydau Amser. Carreg filltir allweddol oedd derbyn arolygon wedi'u cwblhau yn y Gymraeg am y tro cyntaf.

Mae hyn yn adlewyrchu ymddiriedaeth gynyddol ymhlith gwirfoddolwyr sy'n siarad Cymraeg a'n hymrwymiad i wneud Credydau Amser yn hygyrch ac yn ystyrlon ledled Cymru.

Wedi'n harwain gan ein strategaeth 2024–27, rydym wedi canolbwyntio ein hymdrechion yng Nghymru, Llundain a De-ddwyrain Lloegr, ac wedi buddsoddi lle gall Credydau Amser gael yr effaith fwyaf. Mae cyllid sy'n seiliedig ar le wedi ein galluogi i recriwtio aelodau tîm sydd â gwreiddiau lleol, gan gryfhau darpariaeth, cynhwysiant a chynaliadwyedd hirdymor.

Mae dros hanner y bobl yn ein rhwydwaith wedi rhoi o'u hamser fwy nag unwaith yr wythnos.

30% o bobl yn dweud bod hyn yn rhoi mwy o amser iddynt oherwydd Credydau Amser

231 Ymunodd grwpiau cymunedol newydd â Tempo

8,000+ Credydau Amser a roddwyd i ffrindiau a theulu

Ers 2024...

140,462 Credydau Amser wedi'u Hennill

200 Lleoliadau Newydd

5,723 Gwirfoddolwyr Newydd

Tempo

Geiriau gan Rachel

Fel Prif Swyddog Gweithredol Tempo, a rhywun sydd wedi bod yn rhan o'r sefydliad hwn ers 13 mlynedd a thrwy lawer o wahanol gyfnodau, braint yw myfyrio ar y daith yr ydym arni gyda'n gilydd. Bob blwyddyn, mae'r arolwg hwn yn dod â ni'n agosach at galon pwrpas Tempo: adeiladu cymunedau, gwerthfawrogi cyfraniadau pobl a chefnogi unigolion i ddod o hyd i'w llwybrau eu hunain ar gyfer y dyfodol.

Rydw i wedi gweld pobl, a gysylltodd â Tempo gyntaf flynyddoedd lawer yn ôl, yn mynd ymlaen i ffynnu. Yn aml mae'n dechrau gyda cham bach, ychydig oriau o wirfoddoli neu Gredyd Amser a enillwyd. Mae'r adegau hyn yn meithrin hyder, cysylltiad a llesiant dros amser, a dyna'r rheswm pam nad yw Credydau Amser wedi'u cyfyngu gan amser. Mae newid yn datblygu ar ei gyflymder ei hun.

Eleni, fe wnaethon ni adolygu sut rydym yn mesur effaith fel bod ein dull yn adlewyrchu ein gwerthoedd a'r mathau o newid sydd bwysicaf yn well. Wrth i chi ddarllen y canfyddiadau, rwy'n eich annog i'w gweld fel rhan o daith hirach o gynnydd, gwydnwch a pherthyn.

Diolch i bawb a wnaeth gymryd rhan yn yr arolwg eleni ac i bawb sy'n gwneud Tempo yr hyn ydyw. Mae eich lleisiau a'ch cyfraniadau yn ysgogi ein gwaith.

Cymuned, cysylltiad a pherthyn

Mae Credydau Amser yn helpu pobl i deimlo'n rhan o rywbeth mwy o faint. Mae gwirfoddoli yn dod â phobl ynghyd ac mae profiadau ar y cyd yn helpu i adeiladu cymunedau sy'n teimlo'n groesawgar a chefnogol i unigolion. Dechreua hyn yn aml gydag eiliadau syml. Mae pobl yn cwrdd ag eraill na fyddent fel arall yn cwrdd â nhw, yn ymuno â gweithgareddau grŵp neu'n treulio amser gyda theulu mewn ffyrdd sy'n teimlo'n bleserus ac yn fforddiadwy. Mae'r profiadau hyn yn helpu pobl i deimlo'n fwy cysylltiedig a hyderus i gymryd rhan mewn gweithgarwch.

Mae'r effaith yn mynd y tu hwnt i unigolion. Mae gwirfoddolwyr yn cefnogi grwpiau lleol, yn rhannu eu sgiliau ac yn helpu i greu gweithgareddau i eraill. Mae llawer yn dweud wrthym eu bod yn teimlo'n fwy abl i chwarae rhan weithredol yn eu cymuned, o helpu i redeg grŵp, i lunio gwasanaethau lleol neu gefnogi pobl sy'n wynebu heriau tebyg. Gyda'i gilydd, mae'r cyfraniadau hyn yn cryfhau cymdogaethau ac yn creu ymdeimlad o falchder ar y cyd.

Mae Credydau Amser yn ei gwneud hi'n haws i bobl gymryd rhan gyda'i gilydd. Mae teithiau grŵp, gweithgareddau ar y cyd a gwirfoddoli rheolaidd yn creu cyfleoedd naturiol i gysylltu a theimlo'n rhan o rwydwaith ehangach. Mae'r ymdeimlad hwn o berthyn yn helpu pobl i aros yn rhan o gymuned ac yn cefnogi cymunedau cryfach a mwy cysylltiedig.

"Drwy ddod ag unigolion o'r un bersonoliaeth ynghyd, crewyd cymuned sy'n cefnogi ac yn codi calon ei gilydd."

Bywyd o wasanaeth, wedi'i blethu trwy waith, cymuned a gofal.

I Rosemin Najmudin, nid yw gwirfoddoli yn rhywbeth y mae hi'n ei wneud o amgylch ei bywyd, mae'n rhan o'i bywyd. Yn breswylydd yn San Steffan ac yn feddyg cymwysedig, mae Rosemin yn treulio ei dyddiau gwaith yn hyfforddi myfyrwyr Meistr a PhD mewn iechyd a gwaith cymdeithasol, ochr yn ochr ag ymweld â chleifion yn eu cartrefi.

"Rwy'n hoffi'r cydbwysedd rhwng gwirfoddoli a gwaith. Mae fy ngwaith a'm hamser di-dâl yn teimlo'n gydblethedig – maen nhw'n teimlo fel yr un peth."

Rhoi Amser Lle Mae'n Bwysig

Adlewyrcha gwirfoddoli Rosemin ei sgiliau a'i gwerthoedd. Ar hyn o bryd mae hi'n cefnogi tri sefydliad gwahanol iawn:

- Grand Junction, lle mae hi'n gwirfoddoli fel tywysydd yn yr eglwys a'r ganolfan gymunedol
- Westminster Connects
- Veolia, lle mae hi'n hyrwyddo ailgylchu a garddio compost.

Dros y blynyddoedd, mae Rosemin wedi cefnogi clinigau meddygol, rhaglenni ieuenctid a mentrau addysg uwch. P'un a yw hi'n stiwardio digwyddiad neu'n tyfu llysiau, mae ei ffocws bob amser ar **helpu eraill i lwyddo.**

I Rosemin, nid yw Credydau Amser yn ymwneud â chymhellion, maen nhw'n ymwneud â **chydnabyddiaeth**. Mae hi wedi gweld drosti'i hun sut y gellir cymryd gwirfoddolwyr yn ganiataol weithiau. Mae model Credydau Amser Tempo, meddai, yn teimlo'n *wahanol.*

Defnyddia Rosemin ei Chredydau Amser i fwynhau eiliadau sy'n cefnogi llesiant a chysylltiad fel mynd â'i nithoedd a'i neiaint i Erddi Kew, mynd i'r sinema ac archwilio Llundain ar Gwch Uber.

"Rwy'n eu caru. Mae Credydau Amser yn rhoi ymdeimlad o urddas i mi. Maen nhw'n caniatáu i mi sbwylio pobl, ac mae hynny'n dod â llawenydd go iawn i mi."

Drwy gydnabod gwirfoddolwyr fel Rosemin, rydym yn helpu i gynnal yr angerdd a'r ymrwymiad sy'n cadw cymunedau'n gryf.

Mae Cyfeillgarwch yn Datblygu, Pan Gaiff ei Bweru gan y Gymuned

64%

Yn teimlo'n llai ynysig ac unig

Mae Credydau Amser yn cefnogi cysylltiadau drwy greu cyfleoedd i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'i gilydd, drwy wirfoddoli, cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp a chael profiadau ar y cyd, yn hytrach na thrwy wobr unigol yn unig.

Eleni, fe wnaethon ni drefnu ystod eang o **deithiau Tempo,** gan roi cyfle i wirfoddolwyr dreulio amser gyda'i gilydd a meithrin cysylltiadau trwy brofiadau ar y cyd. Roedd y rhain yn cynnwys diwrnodau allan ar y traeth yn y Barri, grwpiau o Medway yn dod at ei gilydd, teithiau o amgylch Dinas Llundain a llawer mwy. Mae'r teithiau hyn yn annog sgwrs, cyfeillgarwch newydd ac ymdeimlad cryfach o berthyn, ac yn dangos sut y gall Credydau Amser ddod â phobl at ei gilydd mewn ffyrdd ystyrlon.

Mae'r ymdeimlad hwn o gyfeillgarwch a chysylltiad wrth wraidd yr hyn a wnawn. Nid yw'n ymwneud ag ennill a gwario Credydau Amser yn unig, mae'n ymwneud ag adeiladu eiliadau lle mae unigolion yn teimlo eu bod yn cael croeso, eu cefnogi, ac yn rhan wirioneddol o gymuned gysylltiedig.

62% yn ymweld â phobl eraill neu'n gweld pobl eraill yn fwy aml

74% yn teimlo'n fwy abl i gyfrannu at eu cymuned a phobl eraill

48% wedi helpu eraill gyda heriau tebyg

71% wedi rhannu eu sgiliau gydag eraill

"Rwy'n ffoadur yn y DU ac fe wnaeth fy mhrofiadau cyn i mi ddod yma fy ngwneud yn ynysig yn gymdeithasol. Ar ôl i mi ddechrau gwirfoddoli ac ennill Credydau Amser, fe wnaeth y rhain fy ngwthio i fod yn rhan o fywyd cymdeithasol."

Fforddiadwyedd a Hygyrchedd

Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau fod yn gostus. Mae'r costau'n aml yn llunio'r gweithgareddau hynny y mae pobl yn cymryd rhan ynddynt. Mae Credydau Amser yn helpu i leddfu'r pwysau hwnnw. Maent yn ei gwneud hi'n bosibl mwynhau pethau a allai fel arall deimlo'n rhy gostus, fel diwrnod allan, ymweliad diwylliannol neu weithgarwch llesiant.

Mae Credydau Amser hefyd yn rhoi rhywbeth cadarnhaol i bobl gynllunio ar ei gyfer. Gall trip teuluol, gweithgarwch grŵp neu amser a neilltuwyd iddyn nhw eu hunain wneud gwahaniaeth gwirioneddol i sut mae'r wythnos yn mynd yn ei blaen. Mae gwybod bod y gost wedi'i chynnwys yn golygu y gall pobl ddewis yn fwy rhydd.

38%
Yn dweud eu bod yn gallu fforddio gwneud rhagor

43%
Yn gwerthfawrogi eu bod yn gallu rhoi i ffrindiau a theulu

29%
Yn hoffi bod Credydau Amser yn eu cael nhw allan i'r awyr iach yn fwy

"Mae byw bywyd mor ddrud felly mae Credydau Amser yn golygu y gall unigolion roi cynnig ar bethau newydd a threulio amser gyda'u plant yn gwneud pethau hwyl."

"“Mae'n caniatáu inni fynd i leoedd na fyddem efallai wedi bod iddynt o'r blaen."

"Yn caniatáu i mi gael mwy o amser hamdden a theithio sy'n fy helpu i ymlacio."

Iechyd a Llesiant

"Mae Credydau Amser yn fy nghael allan o'r tŷ, cwrdd ag eraill, gwneud gwahaniaeth. Mae trefn ac mae'n fy nghadw'n egnïol; yn gorfforol ac yn feddyliol."

65%

yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwella

63%

yn teimlo'n iachach yn gyffredinol

34%

angen gweld y meddyg teulu yn llai

69%

o elusennau yn dweud eu bod wedi gweld gwelliannau yn iechyd a llesiant eu gwirfoddolwyr.

Gall gwirfoddoli ac ennill Credydau Amser gefnogi iechyd a llesiant drwy greu rhagor o gyfleoedd i fod yn egnïol ac i dreulio amser yn gwneud pethau sy'n dda i iechyd corfforol a meddyliol. Mae rhoi amser yn aml yn cynnwys mynd allan o'r tŷ, symud mwy a chymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol, tra gall defnyddio Credydau Amser ei gwneud hi'n haws cael mynediad at weithgareddau ymarfer corff, hamdden a llesiant y mae unigolion yn eu mwynhau.

I lawer o bobl, gall bod yn fwy egnïol wneud gwahaniaeth. Yn aml, mae pobl yn dweud wrthym eu bod yn teimlo'n iachach, yn llai ynysig ac yn fwy hyderus o ganlyniad i fod yn rhan o'r broses. Gall y newidiadau hyn fod o bwys i unrhyw un a gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol i bobl sy'n rheoli cyflyrau iechyd hirdymor, sydd â chyfrifoldebau gofalu neu'n profi cyfnod anodd....

"Mae gwybod y gall pobl wneud pethau gyda'i gilydd yn y gymuned sy'n cefnogi iechyd corfforol a meddyliol hyd yn oed yn well."

Grymuso Arweinyddiaeth Cyfoedion

Mae **The Grove**, gwasanaeth adferiad sy'n gweithio ym mwrdeistref Haringey, yn gweithio tuag at iechyd meddwl gwell, bywydau gwell a chymunedau gwell. Wedi'i arwain gan werthoedd i fod yn garedig, yn barchus, cadw pethau'n syml a grymuso. Fel Ymarferydd Profiad Cyfoedion Lleihau Niwed, mae Ellie Froud yn chwarae rhan allweddol wrth ddod â'r gwerthoedd hyn yn fyw trwy gyd-gynhyrchu ac arweinyddiaeth cyfoedion.

Gan ei bod hi'n newydd i ddosbarthu Credydau Amser, mae Ellie yn gweld eu gwerth aruthrol nid yn unig fel cymhelliant, ond fel ffurfiau gwirioneddol o gydnabyddiaeth i'r rhai sy'n cefnogi dylunio gwasanaethau ac yn mynd i gyfarfodydd.

"Mae wedi bod yn wych nawr bod gen i gyfrif ac wedi gallu rhoi credyd. Dydw i ddim yn teimlo bod cyfoedion yn cefnogi ac yn ymgysylltu dim ond er mwyn derbyn credydau amser. Mae'n teimlo'n dda gallu rhoi rhywbeth yn ôl iddyn nhw am eu mewnbwn, eu cefnogaeth a'u hymgysylltiad."

Cefnogi Llesiant drwy Gredydau Amser

Mae Ellie yn dosbarthu Credydau Amser am weithgareddau sy'n cryfhau adferiad, sgiliau a chysylltiad, gan gynnwys:

- Grwpiau celf a barddoniaeth
- Cyfarfodydd cyd-gynhyrchu
- Cyd-hwyluso grwpiau adferiad
- Digwyddiadau cymunedol fel gweithdai celf stryd a Recovery Pride

Mae defnyddwyr gwsanaeth eisoes wedi defnyddio Credydau Amser ar gyfer teithiau ar gamlas ar afon Tafwys ac maent yn cynllunio profiadau ar y cyd fel teithiau sinema a Roller Nation.

Pam mae'n bwysig

I *The Grove, mae Credydau Amser yn ffordd syml a chadarnhaol o gydnabod cyfraniad a'u gwerth o rymuso. Mae'n cydnabod unigolion nid yn unig fel defnyddwyr gwasanaeth, ond fel partneriaid gweithredol yn eu cymuned.*

Camau i Newid Parhaol

Y blociau adeiladu sy'n cefnogi'r newid hwn:

52% wedi cymryd rhan mewn cyrsiau i ddatblygu sgiliau wrth wirfoddoli

62% yn dweud bod Credydau Amser wedi gwella ansawdd eu bywyd

20% wedi datblygu diddordebau newydd

68% wedi dysgu sgiliau newydd yn gyffredinol

Mae pobl yn ymwneud â Chredydau Amser am bob math o resymau. Mae rhai am gwrdd ag eraill. Mae rhai am drefn arferol. Mae rhai am deimlo'n ddefnyddiol eto. I lawer, mae'r newidiadau cyntaf yn digwydd yn gyflym. Maen nhw'n teimlo'n fwy brwdfrydig, yn mynd allan o'r tŷ yn fwy aml neu'n dod o hyd i rywbeth maen nhw'n mwynhau ei wneud bob wythnos.

Mae llawer o wirfoddolwyr hirdymor yn disgrifio sut mae rhoi o'u hamser a chael cydnabyddiaeth drwy Gredydau Amser yn cael effaith **gynyddol.** Wrth edrych yn ôl, maen nhw'n aml yn gweld sut mae camau cynnar wedi agor cyfleoedd annisgwyl—dysgu sgil a helpodd yn ddiweddarach gyda gwaith, cwrdd â ffrindiau neu ddod o hyd i gefnogaeth, neu wneud rhywbeth cadarnhaol gyda'r teulu a wnaeth bywyd bob dydd yn haws.

Un peth sy'n gwneud hyn yn bosibl yw nad oes terfyn amser ar Gredydau Amser. Gall pobl aros yn rhan o'r broses gyhyd ag y dymunant a gall eu rôl newid wrth i'w bywyd newid. Nid oes pwysau i symud yn gyflym. Mae pobl yn cymryd camau pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny.

"Dw i'n meddwl bod Credydau Amser yn beth gwych, maen nhw'n cefnogi lleoliadau lleol ac yn helpu pobl i gael gwybodaeth am y gymuned!
Roger - Gwirfoddolwr yn Eglwys Sant Elfan

Cymuned yn datblygu

Mae'r hyn a ddechreuodd fel cenhadaeth un dyn wedi tyfu i fod yn fudiad cymunedol. Mae Mike yn breswylydd lleol yn Aberaman ac yn gyn-filwr milwrol y mae ei wydnwch wedi dod yn galon mudiad llawr gwlad. Mae'n cael ei ysgogi gan yr ymdeimlad dwfn o falchder yn ei gymuned ac mae'n gwrthod gadael i'w gymdogaeth ddirywio.

O Rwystredigaeth i Weithred

"Pan nad oedd fy rhieni hyd yn oed yn teimlo'n ddiogel yn mynd allan o'r car oherwydd yr holl dipio anghyfreithlon a'r difrod, roeddwn i'n gwybod bod rhaid i rywbeth newid,"

Dechreuodd Mike gyda balchder. Dechreuodd gasglu sbwriel bob dydd a chludodd lwythi dirifedi i'r ganolfan ailgylchu ei hun.

Adeiladu Mudiad

Daeth angerdd unigol Mike yn heintus yn fuan. Wrth iddo weithio, dechreuodd y gymuned ddilyn ei arweiniad, gan droi glanhau un dyn yn ymdrech ar y cyd i adennill eu mannau cyffredin. Mae ystâd Maes y Deri yn Aberaman bellach yn amlwg yn lanach ac yn fwy bywiog. Mae siediau a oedd wedi'u llosgi wedi'u hail-baentio, mae'r coed yn cael eu cynnal a'u cadw'n rheolaidd ac mae ysgolion lleol yn addysgu disgyblion am fywyd gwyllt a gofalu am goetiroedd.

"Mae Credydau Amser yn helpu i gydnabod a gwobrwyo'r ymdrechion hynny a dyna sy'n cadw'r **momentwm** i fynd".

Tanio'r newid gyda Chredydau Amser Tempo

Er mwyn cynnal yr angerdd hwn a'i droi'n fudiad parhaol, partnerodd y prosiect â **Thîm Cymunedol Trivallis'**, **Credydau Amser Tempo,** a **Chronfa Gymunedol Fferm Wynt Pen y Cymoedd.** Mae'r cydweithrediad hwn yn sicrhau bod gwaith caled gwirfoddolwyr yn cael ei gydnabod a'i wobrwyo.

Mae gwirfoddolwyr lleol yn ennill Credydau Amser Tempo am bob gweithgarwch, sy'n cynnwys glanhau, peintio ac ymgysylltu â'r gymuned. Mae'r prosiect hefyd wedi llwyddo i bontio bylchau rhwng cenedlaethau. Dywedodd Mike, *"Mae'n wych gweld plant o'r ysgol leol yn cefnogi ein prosiect".*

Rhoddodd cefndir milwrol Mike y gwydnwch iddo barhau, hyd yn oed pan oedd yn wynebu amheuaeth gychwynnol. Nawr, mae ei ymdrechion wedi ysbrydoli ardaloedd cyfagos i gymryd camau tebyg. *"Rydym yn gweld rhagor o bobl yn ymfalchïo yn lle maen nhw'n byw,"* meddai.

Mae stori Mike yn dangos bod gan unigolion y pŵer eisoes i greu newid ynddynt eu hunain. Weithiau dim ond eiliad o rwystredigaeth sydd ei angen, rheswm i ofalu'n ddwys a'r lle i weithredu. Gyda Chredydau Amser yn helpu i gydnabod ymdrech a chynnal momentwm, mae gweithredoedd bach wedi tyfu i fod yn fudiad sy'n parhau i adael effaith.

830

o fusnesau wedi cynnig gweithgareddau a phrofiadau

700,000+

o Gredydau Amser a enillwyd er 2020

Gwirfoddolwyr o Ymddiriedolaeth Sied Nwyddau Rheilffordd Llanelli

Elusennau a Grwpiau Cymunedol

"Byddem yn argymell yn gryf gweithio gyda Tempo a defnyddio Credydau Amser. Mae'n ffordd wych o gydnabod a gwerthfawrogi cyfraniadau gwirfoddolwyr, yn enwedig pan nad yw gwobrau ariannol yn bosibl. Mae'r system yn syml i'w defnyddio, wedi'i chefnogi'n dda ac yn rhoi ffordd glir i sefydliadau ddangos tystiolaeth o effaith gymunedol.

Mae Tempo wedi helpu i gryfhau ein rhaglen wirfoddoli, denu pobl newydd a rhoi ymdeimlad gwirioneddol o werthfawrogiad a pherthyn i wirfoddolwyr presennol. Mae'n arbennig o effeithiol ar gyfer prosiectau cynhwysol a llesiant cymunedol fel ein un ni.

Mae Credydau Amser yn gwneud i wirfoddolwyr deimlo eu bod yn cael eu gweld a'u gwerthfawrogi ac mae'r gydnabyddiaeth honno'n meithrin hyder, cymhelliant a chysylltiadau cymunedol cryfach."

93%

yn teimlo bod eu sefydliad yn elwa o weithio gyda Tempo

65%

wedi recriwtio rhagor o wirfoddolwyr oherwydd gweithio gyda Tempo

29%

wedi gweld gwelliant i gyllid ac adnoddau

64% **o sefydliadau wedi nodi gwelliant yng nghyfradd cadw gwirfoddolwyr.**

Diolch i'n partneriaid busnes

Yn 2025, roeddem yn falch o groesawu rhai busnesau gwirioneddol anhygoel i rwydwaith Tempo. Diolch i'w haelioni, fe wnaethom sicrhau ystod eang o gynigion a gweithgareddau y gall pobl eu mwynhau trwy ddefnyddio eu Credydau Amser i wobrwyo'r rhai sy'n rhoi o'u hamser i gefnogi eu cymunedau.

Mae ein partneriaid busnes yn rhannu ein cred y dylai gwirfoddoli cael ei werthfawrogi a'i ddathlu. Maen nhw'n dewis gweithio gyda Tempo oherwydd eu bod nhw eisiau creu effaith gadarnhaol yn lleol, rhoi rhywbeth yn ôl mewn ffyrdd ystyrlon a chefnogi'r bobl a'r mentrau sy'n gwneud cymunedau'n gryfach. O fusnesau lleol annwyl iawn i bartneriaid newydd sy'n ymuno â ni am y tro cyntaf, mae pob un yn chwarae rhan hanfodol wrth helpu Credydau Amser i agor drysau i brofiadau newydd.

Mae ein tîm yn gweithio'n uniongyrchol mewn cymunedau i feithrin perthnasoedd a chreu cymysgedd amrywiol o weithgareddau. Mae'r amrywiaeth hon yn fwriadol, felly gall pawb ddod o hyd i rywbeth sy'n addas iddyn nhw, boed hynny'n ddiwrnod allan, gweithgarwch creadigol neu rywbeth hollol newydd!

Rydym yn hynod ddiolchgar am gefnogaeth barhaus partneriaid busnes hirdymor a newydd drwy gydol 2025. Rydym yn gyffrous i barhau i dyfu ein partneriaethau a datgloi hyd yn oed rhagor o gyfleoedd i bobl ddefnyddio eu Credydau Amser yn y flwyddyn i ddod.

835
PARTNERIAID BUSNES

600+
O GYNIGION

"Mae Tempo wedi ein helpu i gynorthwyo pobl leol sy'n cael eu harwain gan elusennau a gwirfoddolwyr sydd wedi helpu i fod o fudd i eraill. Mae hyn yn gweithredu fel yr eisin ychwanegol ar y gacen iddyn nhw. Rydym yn hapus i wobrwyo'r rhai sydd wedi gwneud daioni i'w cymuned leol ac wedi chwarae eu rhan yn y system." - Elin Dowsett (Rheolwr Swyddfa Docynnau, Clwb Glee Caerdydd)

Taflu Goleuni ar ein Partneriaid

11 Lleoliad yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn derbyn Credydau Amser

2,200 O Gredydau Amser wedi cael eu derbyn trwy leoliadau'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol.

Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol yw elusen gadwraeth fwyaf Ewrop, sy'n gofalu am natur, harddwch a hanes fel y gall pawb eu mwynhau. Mae eu gwaith yn cael ei bweru gan filiynau o aelodau, gwirfoddolwyr, staff a rhoddwyr, a'r gefnogaeth yma sy'n cadw natur a threftadaeth i ffynnu.

Mae'r ymddiriedolaeth Genedlaethol yn gofalu am y canlynol:

- **Mwy nag 890 milltir o arfordir**
- **Dros 250,000 hectar o dir**
- **Dros 500 o dai hanesyddol, cestyll, parciau a gerddi**

Partneriaeth Tempo
Ymunodd yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol â Rhwydwaith Credydau Amser Tempo yng Nghymru yn 2022. Daeth yn bartner cenedlaethol drwy system ddigidol Tempo.

Heddiw, mae lleoliadau fel Gerddi Dyffryn, Castell y Waun, Tŷ Tredegar a Chastell a Gerddi Powis yn helpu gwirfoddolwyr i fwynhau a chael mynediad at rai o leoedd mwyaf gwerthfawr Cymru!
Bron i un filiwn o weithiau celf

Mae Credydau Amser yn ein galluogi i gefnogi pobl i gael mynediad i'n lleoliadau na fyddent o reidrwydd yn dod i ymweld am wahanol resymau. Gallwn hefyd agor rhagor o ddrysau i'n cymunedau lleol yn ac o amgylch ein lleoliadau trwy ddenu pobl leol, yn ogystal â thwristiaid. Ar y cyfan, mae wedi bod yn brofiad cadarnhaol iawn gweithio gydag aelodau o dîm Tempo gan eu bod yn rhannu'r un gwerthoedd a'r un ysgogiadau allweddol â ni, sy'n gwneud Tempo yn sefydliad da i weithio gydag ef." - Rhiannon Gamble, Partner Busnes Pobl, Gwirfoddoli a Chymuned.

Taith Tempo gyda gwirfoddolwyr i Gerddi Dyffryn!

"Cawson ymweliad gwych â Dyffryn. Es i â fy ŵyr 4 oed. Gwnaeth y ffaith y gallen ni ymweld am ddim, trwy gredydau amser, wneud yr ymweliad hyd yn oed yn felysach."

- Gwirfoddolwr Dienw

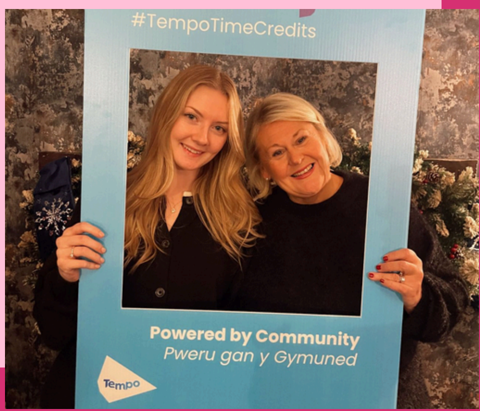
"Cawson brynhawn hyfryd gan ddefnyddio Credydau Amser yn Nhŷ Tredegar... Roedd hon yn daith arbennig allan ac yn brofiad cadarnhaol iawn."

- Hayley Corless, Gwirfoddolwr

Myfyrdodau Personol

Yn 2025, mae Partneriaid Cydnabyddiaeth Tempo wedi bod yn ganolog i rymuso cymunedau a chreu effaith barhaol. Fel edau gysylltu o fewn eu cymunedau lleol, mae partneriaid yn helpu i adeiladu pontydd a datgloi cyfleoedd i wirfoddolwyr a allai fod yn anhygyrch fel arall. Gyda'n gilydd, rydym yn gweld sut y gall cydnabyddiaeth ddatgloi cyfranogiad, cryfhau rhwydweithiau lleol a chreu llwybrau i gymunedau lunio eu dyfodol eu hunain.

Morgan Slate
Rheolwr Busnes a Phartneriaethau yng Nghymru



Mae'n gyfnod cyffrous i fod yn gweithio yn Tempo! Gan arwain ar hunaniaeth a chyfathrebu ein helusen, mae'n fraint wirioneddol gweld dyfnder yr effaith rydyn ni'n ei chael. Mae cymaint o ffyrdd y mae'r model Credyd Amser yn gwneud gwahaniaeth, ac rwyf wrth fy modd yn gweld y momentwm yn cynyddu wrth i ragor o bobl gredu yn yr hyn rydyn ni'n ei wneud.

Fy hoff beth am Tempo, a adlewyrchir drwy gydol yr Adroddiad Effaith 2025 hwn, yw bod profiad pawb yn wahanol. Mae pobl yn defnyddio Credydau Amser mewn ffyrdd sy'n addas i'w teithiau eu hunain. Gyda chymunedau mor amrywiol, rwy'n caru nad yw Tempo yn ceisio mowldio unrhyw berson. Dyna sy'n gwneud y straeon mor amrywiol ac unigryw. Mae Tempo yn cefnogi unigolion ym mha bynnag maes, ac rydym yma i'w hannog a'u galluogi sut bynnag y gallwn.

Maria Dunn
Rheolwr Marchnata a Chymorth Digidol

Mewnwelediadau gan Ein Partner Gwerthuso

Yn Apteligen, rydym wedi gweithio ochr yn ochr â Tempo ers ei ddyddiau cynharaf, pan oedd yr adroddiad effaith cyntaf yn dal i fod yn syniad ac roedd dull hirdymor o werthuso newydd ddechrau. Hyd yn oed bryd hynny, roedd y patrymau yng ngwaith Tempo yn awgrymu bod sylfeini cryf eisoes yn eu lle.

Dros amser, mae data Tempo ei hun wedi atgyfnerthu'r arwyddion cynnar hynny. Mae'r hyn a ddechreuodd fel dangosyddion addawol wedi dod yn ddarlun clir, hirdymor o effaith, ac yn dangos manteision uniongyrchol a'r newidiadau tawelach, cronnus sy'n dod i'r amlwg wrth i bobl barhau i gymryd rhan, rhoi cynnig ar bethau newydd a chymryd rolau newydd. Mae'r straeon yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu'r hyn a welsom drwy gydol ein partneriaeth: pobl yn defnyddio eu hamser, eu talentau a'u perthnasoedd i gryfhau eu cymunedau.

Nid yw pob canfyddiad yn syml. Rydym yn parhau i gefnogi Tempo i ddysgu, addasu a gwella, gan lunio'r cynnig fel ei fod yn gweithio'n dda i ystod eang o bobl. Mae'r ymrwymiad hwn i fyfyrio'n onest yn rheswm allweddol pam fo’r model wedi cryfhau dros amser. Mae thema eleni, Grym i Gymunedau, yn dychwelyd i galon yr hyn sydd wedi gwneud i Gredydau Amser weithio ar hyd yr amser: gwerthfawrogi amser pobl, agor drysau a rhoi'r offer i gymunedau i arwain newid mewn ffyrdd sy'n bwysig iddyn nhw.

Rydym yn falch o fod yn rhan o daith Tempo, gan gyfrannu at y dystiolaeth a'r dysgu sy'n cefnogi'r gwaith a helpu i sicrhau ei fod yn cael ei ddefnyddio mewn ffordd gadarn ac ystyrlon.

Apteligen

Diolch

Ni fyddai dim o hyn yn bosibl heb y bobl a'r partneriaid sy'n credu ym mhŵer rhoi o’u hamser. O wirfoddolwyr, sefydliadau cymunedol ac elusennau, i fusnesau a chyllidwyr sy'n dewis cefnogi gweithredu lleol, diolch.

Mae eich cefnogaeth yn ein helpu i gydnabod gwirfoddoli, agor cyfleoedd, a chryfhau cymunedau ar draws rhwydwaith Tempo. Rydym yn falch o'r hyn rydym wedi'i gyflawni gyda'n gilydd ac rydym yn edrych ymlaen at adeiladu ar y momentwm hwn yn ystod y flwyddyn nesaf.

Tîm Tempo

hello@wearetempo.org
029 2056 6132
wearetempo.org

Mae Tempo yn Gwmni Cyfyngedig wedi'i Gofrestru yng Nghymru a Lloegr: Credydau Amser Tempo Cyfyngedig Rhif 06593956. Elusen Gofrestredig Rhif 1135143. Cyfeiriad swyddfa gofrestredig: The Maltings, East Tyndall Street, Bae Caerdydd, CF24 5EA.