

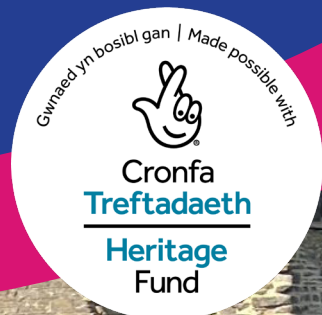


Pathways to the Past
Llwybrau i'r llynedd

Llwybrau i'r Gorffennol – Yn cynnwys gwirfoddolwyr ac yn cysylltu cymunedau

Wedi'i ariannu gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri
Genedlaethol dan arweiniad Credydau Amser Tempo
yng Nghastell-nedd Port Talbot

Amser wedi'i Dreulio'n Dda



**Gardd Gymunedol Sandfields
Castell-nedd Port Talbot, Cymru**



Rhagair

Cydweithio, cysylltiad a chymuned

“Mae gwirfoddoli’n gweithio orau pan fydd wedi’i seilio ar gyd-ddibyniaeth, cynhwysiant a chysylltiad. Mae datblygu dulliau gyda’n gilydd yn rhoi’r grym i ragor o bobl i gyfrannu, i berthyn ac i ffynnu.

Yn y pecyn cymorth hwn, rydym yn rhannu arferion go iawn a gwersi a ddysgwyd o brosiect **Llwybrau i’r Gorffennol** er mwyn grymuso prosiectau ar gyfer y dyfodol.

Mae’r pecyn cymorth hwn yn dwyn ynghyd dysgu o’r cydweithrediad Llwybrau. Mae wedi’i seilio ar brofiad go iawn, wedi’i lunio gan ymarferwyr treftadaeth a gwirfoddolwyr, a chan ddull ymgysylltu dan arweiniad y gymuned.

Er bod y syniadau a’r offer yn yr adnodd hwn wedi’u gwreiddio yng Nghastell-nedd Port Talbot, maen nhw wedi’u cynllunio i gael eu haddasu a’u defnyddio gan sefydliadau treftadaeth mewn ystod eang o leoedd a chyd-destunau.

Diolch i’n holl bartneriaid mewn cymunedau, gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau gwirfoddol ledled Cymru a Lloegr am eu cydweithrediadau â Tempo ers 2008. Ynghyd â sefydliadau treftadaeth a phartneriaid yng Nghastell-nedd Port Talbot, mae Llwybrau i’r Gorffennol wedi archwilio sut y gall gwirfoddoli ym maes treftadaeth fod yn fwy croesawgar, yn fwy hygyrch, ac yn gwasanaethu cymunedau’n well.

Gyda’n gilydd, rydym wedi profi ffyrdd newydd o ymgysylltu ag unigolion, goresgyn rhwystrau, a chreu llwybrau ystyrlon i wirfoddoli, yn enwedig –i bobl sydd wedi teimlo eu bod wedi’u heithrio neu nad yw manau treftadaeth “ar eu cyfer nhw”.

Gobeithiwn y bydd y pecyn cymorth hwn yn eich cefnogi i fyfyrto, arbrofi ac adeiladu cyfleoedd gwirfoddoli sy’n cryfhau cysylltiadau rhwng pobl a threftadaeth—nawr ac ar gyfer y dyfodol.”



Rachel Gegeshidze

Prif Swyddog Gweithredol,
Credydau Amser Tempo





Trip Clwb Archaeolegwyr Ifanc i
Lys a Chastell Tretŵr

Croeso i Lwybrau'r Gorffennol:

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i gefnogi sefydliadau treftadaeth i gynnwys gwirfoddolwyr mewn ffyrdd cynhwysol a chynaliadwy.

Wedi'i ddatblygu trwy Lwybrau i'r Gorffennol: Cynnwys gwirfoddolwyr a chysylltu cymunedau yng Nghastell-nedd Port Talbot **yw'r prosiect treftadaeth.** Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i wreiddio mewn dysgu ymarferol o weithio ochr yn ochr â sefydliadau treftadaeth, partneriaid cymunedol a dinasyddion ledled Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot.

Tra bod y prosiect yn **seiliedig ar le**, mae'r egwyddorion, y dulliau a'r offer yn yr adnodd hwn wedi'u cynllunio i fod yn *addasadwy* i leoliadau treftadaeth a rhaglenni gwirfoddoli mewn llawer o gyd-destunau gwahanol.

Wrth wraidd y peth, mae **Llwybrau i'r Gorffennol** yn ymwneud ag agor drysau:

Mae'n cydnabod bod gan wirfoddoli ym maes treftadaeth botensial mawr iawn i gysylltu pobl â lle, hanes a'i gilydd—ond y gall modelau gwirfoddoli traddodiadol eithrio unigolion yn anfwriadol.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn cefnogi sefydliadau i *ail-feddw!* sut mae gwirfoddoli'n digwydd, ar gyfer pwy y mae, a sut mae pobl yn cael eu croesawu, eu cefnogi ac yn cael eu *gwerthfawrogi*.

Gwybodaeth am y Pecyn Cymorth

Drwy gydol y prosiect hwn, bu Tempo yn gweithio gyda sefydliadau treftadaeth i gyd-greu model newydd o wirfoddoli—un sy'n mynd â phobl ar daith, o'r ymgysylltiad cyntaf hyd at ymgysylltiad dyfnach, ac sy'n annog pobl newydd a gwahanol yn weithredol i gymryd eu camau cyntaf i wirfoddoli ym maes treftadaeth.

Mae'r pecyn cymorth yn tynnu ar ddull o ymgysylltu cymunedol, ac yn cydnabod bod unigolion yn cysylltu â threftadaeth mewn gwahanol ffyrdd ac ar wahanol gamau o'u bywydau.

Fe'i cynlluniwyd i helpu sefydliadau i wneud y canlynol:

- **Recriwtio a chadw** gwirfoddolwyr o bob oed a chefnidir
- **Ehangu cyfranogiad** y tu hwnt i grwpiau dan gynrychiolaeth
- **Adeiladu perthnasoedd hirdymor** gyda chymunedau a aned oherwydd mwy o hyder a theimlad o berthyn
- **Creu cyfleoedd hyblyg, hygyrch, ac ystyrlon** i wirfoddolwyr
- **Datblygu sylfaen o wirfoddolwyr cynaliadwy** ar gyfer y dyfodol

Wedi'i ddatblygu mewn cydweithrediad agos â Chyngor Castell-nedd Port Talbot ac wedi'i alinio â Strategaeth Dreftadaeth y cyngor, mae'r prosiect hefyd yn cefnogi nodau ehangach o godi ymwybyddiaeth o dreftadaeth leol, cynyddu ymgysylltiad â safleoedd, a chryfhau rôl sefydliadau treftadaeth yn eu cymunedau.

Defnyddio'r Pecyn Cymorth hwn

wearetempo.org.uk/pathways-to-the-past

Nid yw'r pecyn cymorth hwn yn ateb addas i bawb. Yn hytrach, mae'n cynnig canllawiau ymarferol, awgrymiadau myfyriol, ac offer addasadwy y gellir eu llunio i gyd-fynd â'ch sefydliad, eich cymuned, a chyd-destun eich treftadaeth.

P'un a ydych chi'n:

- Chwilio am ddenu gwirfoddolwyr newydd
- Ceisio cyrraedd cymunedau nad ydynt wedi ymgysylltu â threftadaeth yn draddodiadol
- Adolygu eich cynnig gwirfoddoli presennol
- Dechrau o'r dechrau

Mae'r pecyn cymorth hwn yma i'ch cefnogi i gymryd y cam nesaf— adeiladu llwybrau cynhwysol i wirfoddoli ym maes treftadaeth a chreu cysylltiadau sy'n para.



Yn fy marn i, mae'r clwb wedi cael sawl effaith ar y plant, fel rhoi'r cyfle iddyn nhw ddatblygu synnwyr craff o'r byd o'u cwmpas. Mae'n rhoi hyder iddyn nhw a sgiliau adeiladu tîm, ond mae hefyd yn eu dysgu am eu cymuned a chymunedau ehangach.



wearetempo.org.uk/pathways-to-the-past



Harriet Eaton, Clwb Archaeolegwyr Ifanc

Wedi'i seilio ar le, wedi'i arwain gan y gymuned

Gan weithio ochr yn ochr â chymunedau, gwasanaethau cyhoeddus, a sefydliadau gwirfoddol, mae Tempo yn datblygu dulliau sy'n cryfhau cymunedau, yn ehangu cyfranogiad, ac yn creu cyfleoedd i bobl gyfrannu, cysylltu, a pherthyn.

Rydym yn mabwysiadu dull sy'n **seiliedig ar le, dan arweiniad y gymuned**, ac yn cydnabod bod pob cymuned yn wahanol a bod newid cynaliadwy yn digwydd pan fydd pobl leol yn cymryd rhan weithredol mewn llunio datrysiadau.

Mae gennym arbenigedd penodol mewn cefnogi sefydliadau i ymgysylltu â phobl sydd heb gynrychiolaeth ddigonol mewn gwirfoddoli. Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n wynebu rhwystrau cymdeithasol, economaidd, neu sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Mae Tempo yn gweithio ar draws amrywiaeth o sectorau, sy'n cynnwys treftadaeth, iechyd a gofal cymdeithasol, tai, yr amgylchedd, celfyddydau a diwylliant, a datblygu cymunedol.

Rydym yn cydweithio'n agos ag awdurdodau lleol, sefydliadau gwirfoddol a chymunedol, a phartneriaid strategol i ddylunio a chyflwyno rhaglenni sy'n ymateb i flaenoriaethau lleol ac yn cyflawni effaith barhaol. Wrth wraidd gwaith Tempo mae ymrwymiad i degwch, cynhwysiant, a chydbwysedd—sy'n sicrhau bod cyfranogiad yn hygyrch, yn cael ei werthfawrogi, ac yn fuddiol i unigolion, sefydliadau, a chymunedau fel ei gilydd.

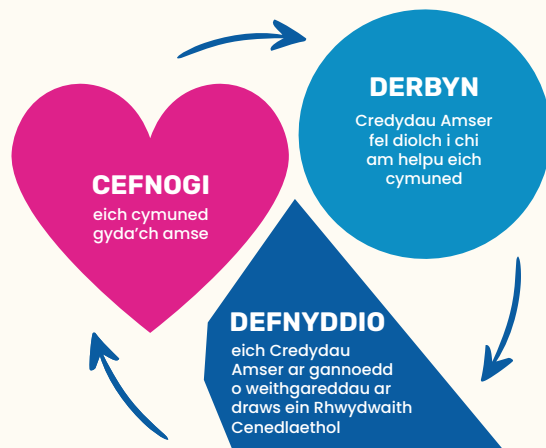
Mae amser pawb yn werthfawr: y model Credydau Amser

Mae Credydau Amser Tempo yn offeryn profedig sy'n cydnabod ac yn gwobrwyo amser unigolion pan fyddant yn cyfrannu at eu cymunedau.

Mae unigolion yn ennill Credydau Amser am wirfoddoli neu roi o'u hamser, y gallant yna eu defnyddio i gael mynediad at weithgareddau, gwasanaethau a phrofiadau—yn aml o fewn eu hardal leol.

Mae Credydau Amser yn seiliedig ar yr egwyddor bod amser pawb yn werthfawr. Maent yn helpu i leihau rhwystrau i wirfoddoli, meithrin hyder ac annog pobl i gymryd eu camau cyntaf i gyfranogi.

Maent yn arbennig o effeithiol wrth ymgysylltu â phobl nad ydynt efallai'n uniaethu fel gwirfoddolwyr neu sy'n wynebu rhwystrau ymarferol neu seicolegol i gymryd rhan.



Mewn lleoliadau treftadaeth gall Credydau Amser wneud y canlynol:

- Cefnogi **recrwtio gwirfoddolwyr newydd a mwy amrywiol**
- Annog **cyfranogiad parhaus a chynhaliadaeth**
- **Adnabod** cyfraniadau anffurfiol a ffurfiol
- **Cryfhau perthnasoedd** rhwng sefydliadau treftadaeth a'u cymunedau
- Creu llwybrau i **ymgysylltu dyfnach, datblygu sgiliau, a manteision llesiant**

Heddiw mae cannoedd o sefydliadau a phartneriaid ledled Cymru a Lloegr yn cael mynediad at Credydau Amser, ac yn cefnogi miloedd o bobl i wneud gwahaniaeth yn eu cymunedau. Yn hyblyg ac yn addasadwy, gellir llunio Credydau Amser i gyd-fynd ag anghenion gwahanol sefydliadau, prosiectau a lleoedd.

Gyda'i gilydd, mae Tempo a Chredydau Amser Tempo yn darparu dull ymarferol, sy'n cael ei arwain gan werthoedd, o adeiladu cyfleoedd gwirfoddoli cynhwysol a chysylltiadau cryfach.

 **Dod o hyd i ragor yn: wearetempo.org**

Deall y Rhwystrau mewn Gwirfoddoli ym maes Treftadaeth

Fel rhan o brosiect Llwybrau i'r Llynedd, fe wnaethom gasglu adborth gan wirfoddolwyr presennol ac aelodau o'r gymuned ynghylch yr hyn a all ei gwneud hi'n anodd i bobl gymryd rhan neu barhau i wirfoddoli. Mae'r adborth hwn yn rhoi cipolwg gwerthfawr ar y rhwystrau gwirioneddol a chanfyddedig sy'n llywio cyfranogiad mewn gwirfoddoli treftadaeth. Mae'r rhwystrau a nodwyd yn tynnu sylw at y ffaith bod heriau'n aml yn gysylltiedig â'i gilydd, gyda ffactorau ymarferol, cymdeithasol a strwythurol yn atgyfnerthu ei gilydd.

“

Mae fy mrawd yn anabl ac wrth ei fodd yn ymweld â'r sinema gyda'i ofalwr. Gall wneud hyn nawr gyda chredydau amser ac nid yw'n costio dim byd.

Adborth gan Wirfoddolwr Di-enw

”



1. Iechyd, Llesiant, a Hyder

Tynnodd gwirfoddolwyr sylw at y ffaith y gall iechyd corfforol a meddyliol effeithio'n sylweddol ar allu pobl i ymgysylltu, gan gynnwys y canlynol:

- Heriau iechyd gwael a symudedd
- Gorbryder cymdeithasol a rhwystrau sy'n gysylltiedig â hyder
- Ofn yr anhysbys wrth fynd i leoedd neu chymryd rolau anghyfarwydd

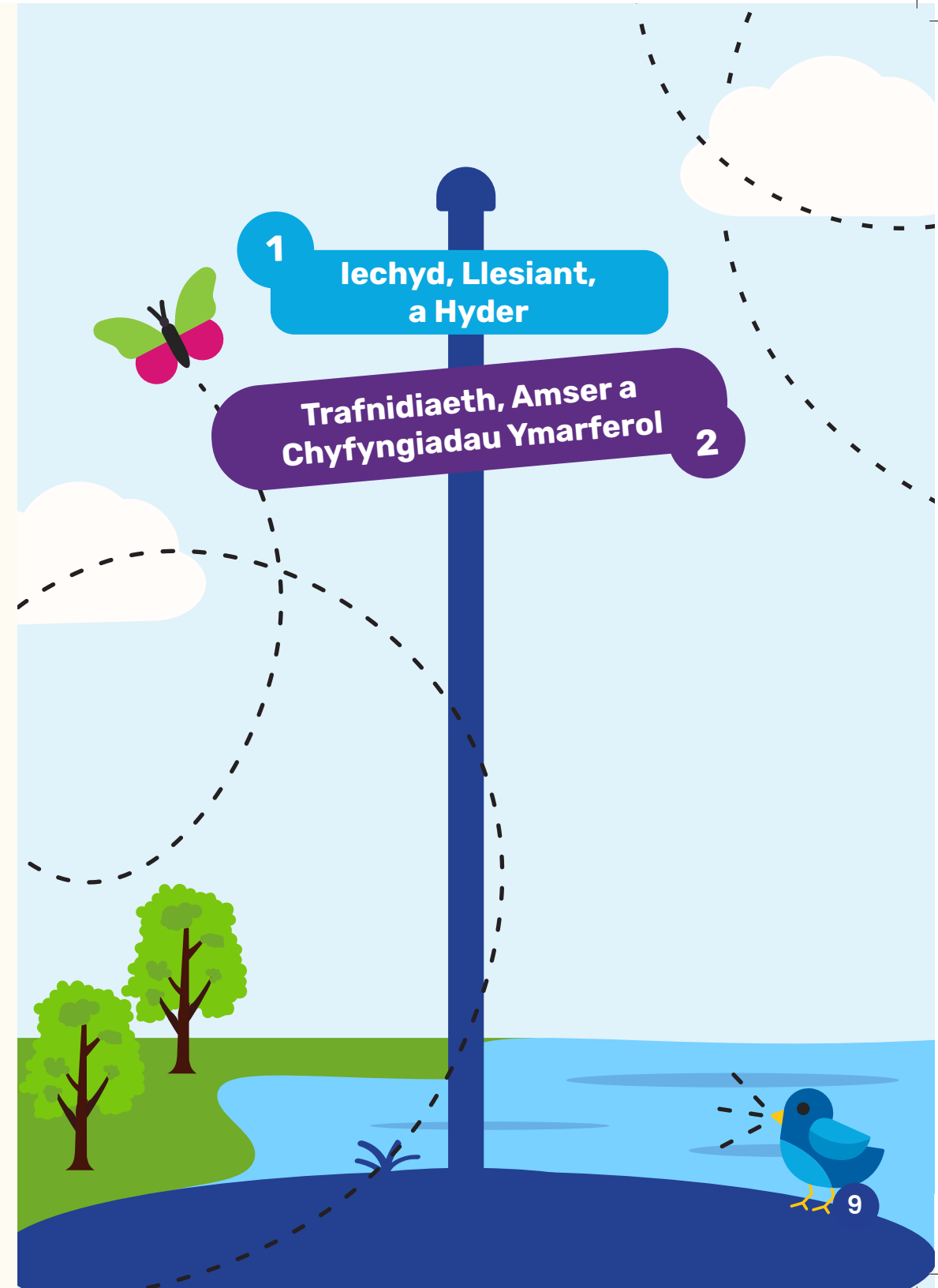
Gall y ffactorau hyn waethygu pan fydd amgylcheddau gwirfoddoli yn teimlo'n ffurfiol, yn frawychus, neu'n anhyblyg.

2. Trafnidiaeth, Amser, a Chyfyngiadau Ymarferol

Codwyd ystyriaethau ymarferol yn gyffredin fel rhwystrau, yn enwedig:

- Cost cludiant
- Argaeledd trafniadaeth cyfyngedig, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig neu ardaloedd sydd â llai o gysylltiadau
- Oriau gwirfoddoli sefydlog nad ydynt yn cyd-fynd ag ymrwymïadau eraill

Gall y problemau hyn effeithio'n anghymesur ar bobl ar incwm is, pobl iau, a'r rhai heb fynediad at drafniadaeth breifat.



3. Cyfrifoldebau Gofalu a Theuluol

Mae llawer o bobl yn wynebu blaenoriaethau cystadleuol sy'n cyfyngu ar eu gallu i wirfoddoli, gan gynnwys:

- Ymrwymiadau teuluol
- Cyfrifoldebau gofalu am blant, perthnasau hŷn, neu eraill

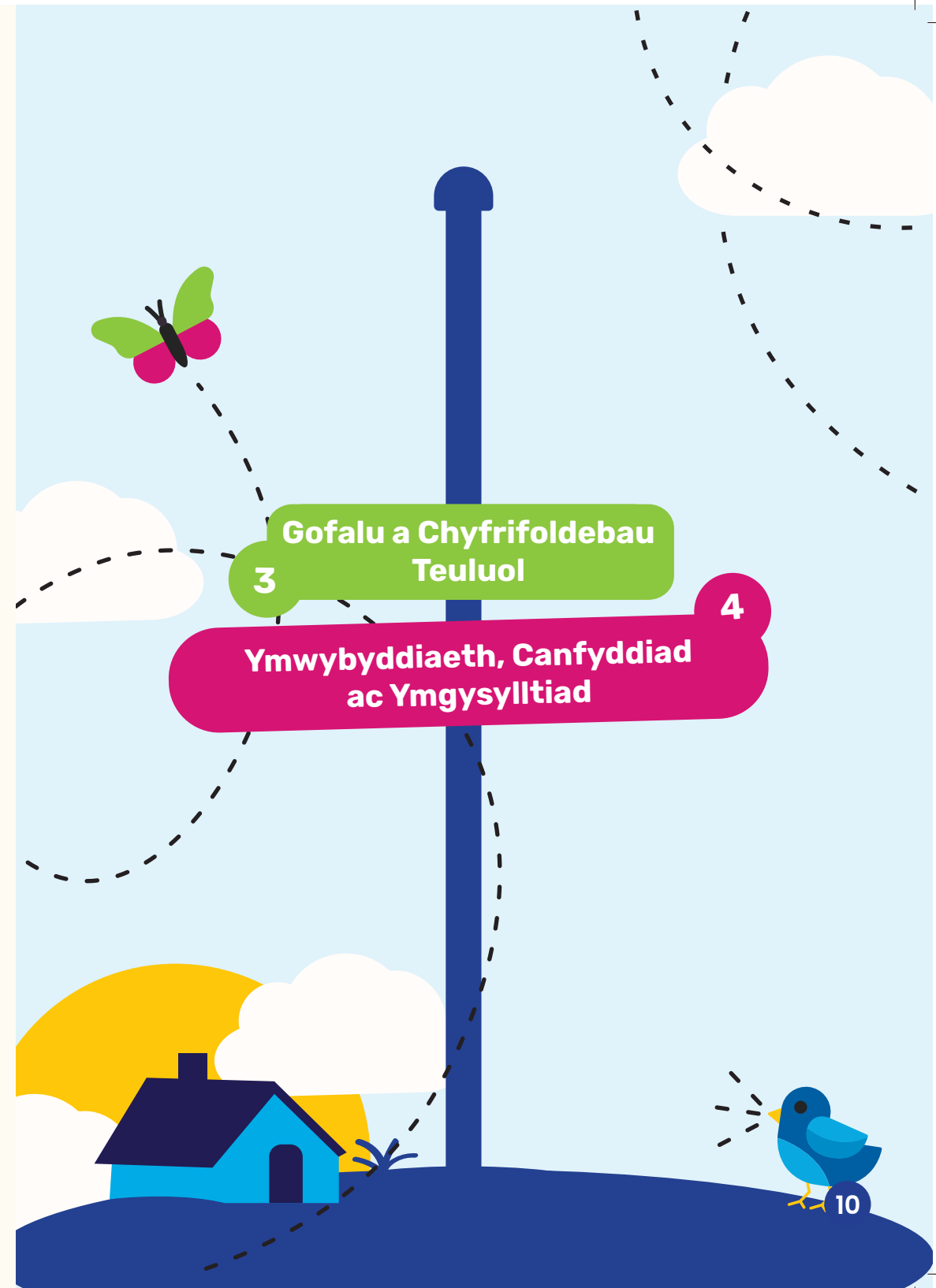
Lle mae rolau gwirfoddoli yn gofyn am amserlenni sefydlog neu ymrwymiadau hirdymor, gall hyn eithrio pobl a allai fod yn awyddus i gyfrannu fel arall.

4. Ymwybyddiaeth, Canfyddiad ac Ymgysylltiad

Nododd gwirfoddolwyr y canlynol:

- Bod ymwybyddiaeth gyfyngedig o gyfleoedd gwirfoddoli yn lleihau cyfranogiad
- Nid yw hysbysebu bob amser yn cyrraedd cynulleidfaoedd eang neu amrywiol
- Mae rhai unigolion yn teimlo eu bod wedi eu datgysylltu neu'n apathetig tuag at
- dreftadaeth, yn aml oherwydd diffyg cysylltiad neu berthnasedd

Mae hyn yn awgrymu bod angen cyfathrebu ac allgymorth cliriach a mwy hygyrch sy'n siarad â gwahanol gymunedau.



5. Fforddiadwyedd a Rhwystrau Ariannol

Nodwyd bod cost yn rhwystr sylweddol, yn enwedig i bobl iau. Yn arbennig:

- Costau teithio a chyfranogiad
- Ymrwymadau amser di-dâl
- Mynediad cyfyngedig at gyfleoedd fforddiadwy i ymgysylltu â threftadaeth

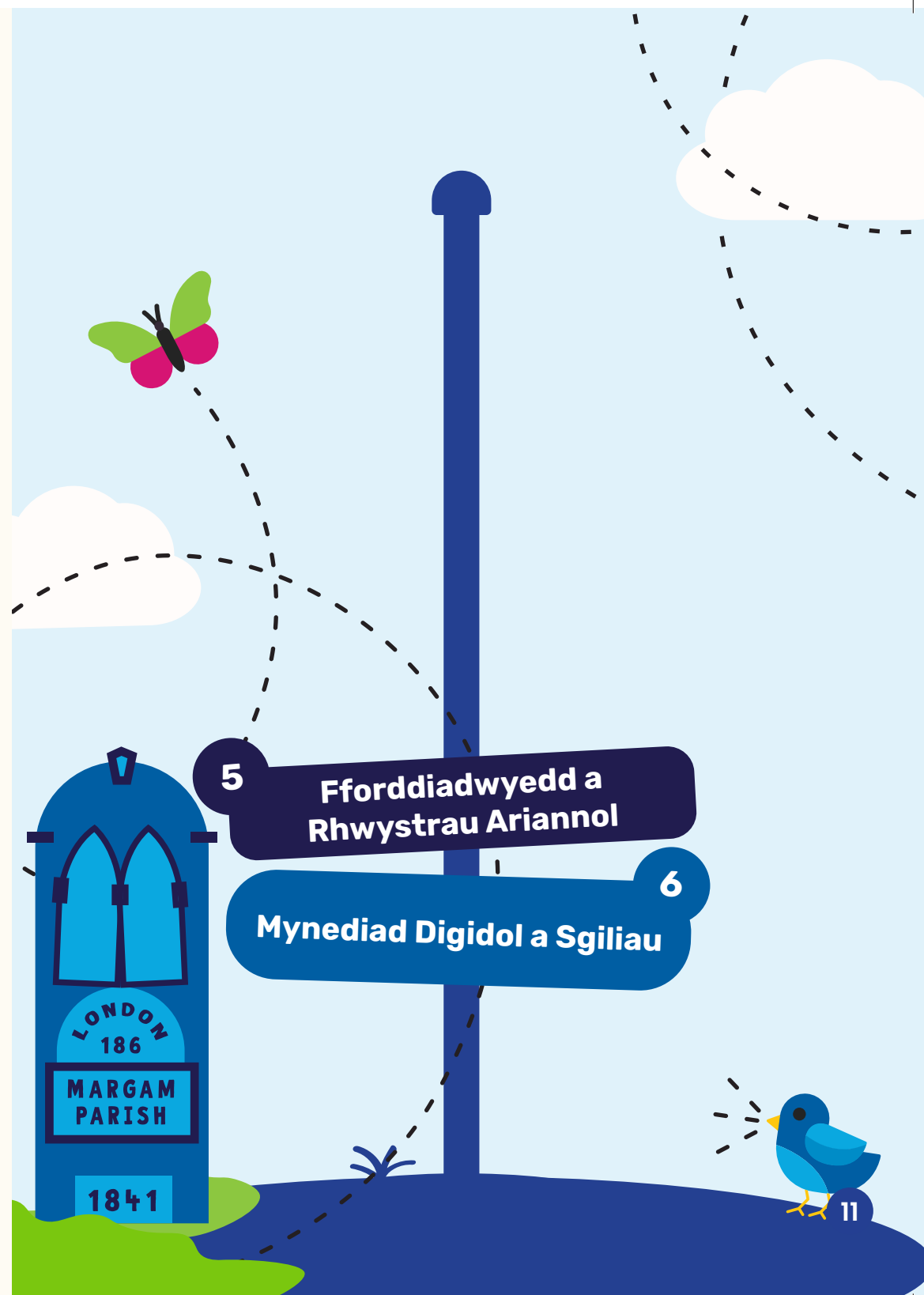
Gall rhwystrau ariannol atal pobl rhag hyd yn oed ystyried gwirfoddoli fel opsiwn.

6. Mynediad Digidol a Sgiliau

Mae allgáu digidol yn parhau i fod yn her i rai gwirfoddolwyr posibl, gan gynnwys:

- Mynediad cyfyngedig i ddyfeisiau neu ryngrwyd dibynadwy
- Hyder neu sgiliau isel wrth ddefnyddio blatfformau digidol

Lle mae gwybodaeth, recriwtio neu gyfathrebu gwirfoddoli ar-lein yn bennaf, gall hyn eithrio pobl yn anfwriadol.



7. Hygyrchedd, Cynhwysiant ac Adnoddau

Yn olaf, nododd gwirfoddolwyr heriau strwythurol ehangach, gan gynnwys:

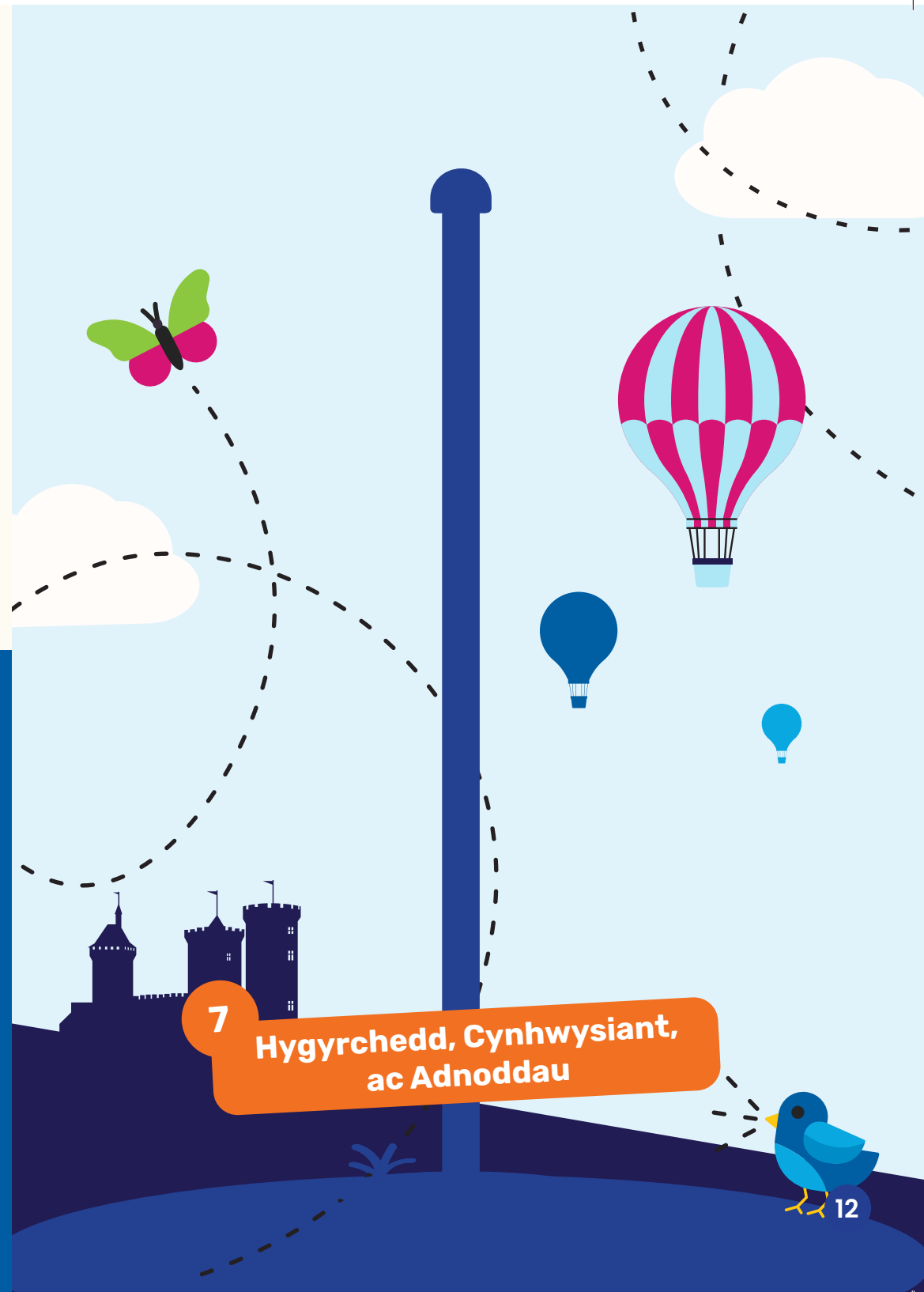
- Hygyrchedd ffisegol safleoedd treftadaeth
- Cynhwysiant amgylcheddau a rolau gwirfoddoli
- Cyllid ac adnoddau cyfyngedig i addasu rolau, darparu cefnogaeth, neu gael gwared ar rwystrau

Mae mynd i'r afael â'r heriau hyn yn aml yn gofyn am ymrwymiad sefydliadol, gweithio mewn partneriaeth, a defnydd creadigol o'r adnoddau sydd ar gael.

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau

Mae ymateb i rwystrau mewn gwirfoddoli ym maes treftadaeth yn gofyn am fwy na chael gwared ar rwystrau unigol. Mae'n cynnwys ailystyried sut mae gwirfoddoli yn cael ei gynllunio, ei gyfleu, a'i brofi, fel bod rhagor o bobl yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rhan a pharhau i fod yn gysylltiedig.

Mae dull Tempo wedi'i seilio ar y gred bod gwirfoddoli yn gweithio orau pan fydd unigolion yn teimlo'n gysylltiedig â lle, pwrpas, a'i gilydd, a phan fydd eu hamser a'u cyfraniad yn cael eu gwerthfawrogi'n wirioneddol.



7

Hygyrchedd, Cynhwysiant,
ac Adnoddau

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau i wirfoddoli

1

Iechyd, Llesiant,
a Hyder

Cam 1

Yn ateb:

Iechyd gwael, problemau symudedd, gorbryder cymdeithasol, diffyg hyder, ofn yr anhysbys



Dechreuwch gyda Phobl a Lle

Mae dull sy'n rhoi pobl yn gyntaf yn cydnabod bod gan wirfoddolwyr wahanol anghenion, profiadau a manau cychwyn.

Mae camau ymarferol yn cynnwys:

- Cynnig ffyrdd anffurfiol, heb bwysau o gymryd rhan cyn ymrwymo
- Dylunio rolau y gellir eu haddasu o amgylch iechyd, symudedd, neu lefelau hyder
- Gwerthfawrogi profiad bywyd a diddordeb yn ei le cymaint â gwybodaeth treftadaeth
- Creu amgylcheddau croesawgar lle mae unigolion yn teimlo eu bod yn perthyn

Pan fydd gwirfoddolwyr yn teimlo'n gysylltiedig â'r lle a phwrpas y gwaith, mae hyder yn tyfu dros amser.

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau i wirfoddoli

3 Gofalu a Chyfrifoldebau Teuluol

7 Hygyrchedd, Cynhwysiant, ac Adnoddau

Cam 2

Yn cydnabod:

Cyfrifoldebau gofalu, oriau cyfyngedig, fforddiadwyedd, rhwystrau sy'n gysylltiedig ag iechyd



Creu rolau ystyrlon a hyblyg

Gall rolau gwirfoddoli anhyblyg eithrio pobl yn anfwriadol. Mae hyblygrwydd yn allweddol i ehangu cyfranogiad.

Mae camau ymarferol yn cynnwys:

- **Cyfleoedd byrrach neu untro** ochr yn ochr â rolau rheolaidd
- **Ymrwymiadau amser hyblyg** sy'n cyd-fynd ag anghenion gofal, gwaith neu iechyd
- **Esboniadau clir** o sut mae pob rôl yn cyfrannu at ddiogelu, rhannu, neu ddod â threftadaeth yn fyw

Mae hyblygrwydd yn helpu pobl i gymryd rhan mewn ffyrdd sy'n cyd-fynd o amgylch eu bywydau—sy'n ei gwneud hi'n haws dychwelyd a pharhau i gymryd rhan.

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau i wirfoddoli

1

Iechyd, Llesiant,
a Hyder

4

Ymwybyddiaeth, Canfyddiad
ac Ymgysylltu

Cam 3

Yn cydnabod:

Ymwybyddiaeth gyfyngedig, difaterwch, ofn yr anhysbys, diffyg hyder.



Adrodd Straeon Treftadaeth, Nid Dim ond Disgrifiadau Rôl

Tynnodd adborth gan wirfoddolwyr sylw at y ffaith bod unigolion yn aml yn ansicr beth y mae gwirfoddoli ym maes treftadaeth yn ei olygu neu a ydyw "ar eu cyfer nhw".

Mae camau ymarferol yn cynnwys:

- Rhannu straeon go iawn am wirfoddolwyr a'u teithiau
- Amlygu effaith gwirfoddoli ar bobl, lle, a chymuned
- Defnyddio iaith a delweddau hygyrch yn hytrach na disgrifiadau rôl ffurfiol

Mae straeon yn helpu pobl i weld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu mewn mannau treftadaeth a dychmygu cymryd rhan.

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau i wirfoddoli

Trafnidiaeth, Amser a Chyfyngiadau Ymarferol

2

Cam 4

Yn canolbwyntio ar y canlynol:

Rhwystrau trafniadaeth, ymwybyddiaeth gyfyngedig, allgáu digidol, a phroblemau ymddiriedaeth.



Recriwtio gwreiddiau yn lleol

Mae recriwtio lleol, sy'n seiliedig ar berthnasoedd, yn helpu i oresgyn rhwystrau ymarferol a chymdeithasol.

Mae camau ymarferol yn cynnwys:

- Gweithio gyda **chymunedau partner dibynadwy a rhwydweithiau lleol**
- Hyrwyddo **cyfleoedd mewn mannau cyfarwydd, di-dreftadaeth**
- **Cynnig sgysiau wyneb** yn wyneb ochr yn ochr â hyrwyddo ar-lein
- Lleihau dibyniaeth ar lwybrau recriwtio digidol yn unig

Mae perthnasoedd lleol yn meithrin ymddiriedaeth ac yn gwneud i wirfoddoli deimlo'n fwy hygyrch a pherthnasol.

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau i wirfoddoli

Mynediad Digidol a Sgiliau

6

Cam 5

Yn ymateb i'r canlynol:

Diffyg hyder, ofn gwneud camgymeriad a'r heriau o gadw staff.



Cefnogi a Datblygu Gwirfoddolwyr Dros Amser

Mae gwirfoddolwyr yn fwy tebygol o aros pan fyddant yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn hytrach na'u rheoli.

Mae camau ymarferol yn cynnwys:

- **Cyflwyniadau clir, croesawgar** sy'n canolbwyntio ar hyder yn ogystal â gwybodaeth
- **Cysylltu parhaus** ac anogaeth
- **Cyfleodd i feithrin sgiliau** yn raddol
- **Cefnogaeth gan gymheiriaid a chysylltiad cymdeithasol** o fewn timau gwirfoddoli

Bydd gwirfoddolwyr yn aros pan fydd unigolion yn teimlo'n ddiogel i ddysgu, gofyn cwestiynau, a datblygu ar eu cyflymder eu hunain.

Chwe cham ymarferol i oresgyn rhwystrau i wirfoddoli

5

Fforddiadwyedd a Rhwystrau Ariannol

Cam 6

Yn ymateb i'r canlynol:

Fforddiadwyedd, cymhelliant, ddim yn cael eu gwerthfawrogi, cynaliadwyedd



Gwerth Cyfrannu Trwy Gydabyddiaeth ac sydd o Fudd i'r Ddwy Ochr

Nid yw cydnabyddiaeth yn “ychwanegiad”—mae'n ganolog i wirfoddoli cynhwysol.

Mae Credydau Amser Tempo yn cynnig ffordd ymarferol o'r canlynol:

- **Cydnabod a gwerthfawrogi amser pobl yn gyfartal**
- **Lleihau rhwystrau ariannol** sy'n gysylltiedig â gwirfoddoli
- **Cefnogi cymhelliant a chadw**
- **Atgyfnerthu** bod gwirfoddoli yn **gyfnewid sydd o fudd i'r ddwy ochr**, nid cyfraniad unffordd

Gellir defnyddio Credydau Amser i gael mynediad at weithgareddau, profiadau, neu wasanaethau, a helpu gwirfoddolwyr i deimlo'n werthfawr, bod yn fwy cymdeithasol, ac wedi'u cysylltu â bywyd cymunedol.

Mae cydbwysedd drwy Credydau Amser, cyfleoedd dysgu, a phrofiadau a rennir yn helpu i sicrhau bod gwirfoddoli'n teimlo'n deg, yn gynhwysol, ac yn gynaliadwy.

Cyllid yw un o'r rhwystrau mwyaf i wirfoddoli - Lleihewch rwystrau ariannol i wirfoddoli. Ni ddylai rhoi o'ch amser byth ddod ar gost bersonol. Drwy sicrhau y gall gwirfoddolwyr gael mynediad hawdd at dreuliau a chefnogaeth, mae sefydliadau yn creu cyfleoedd sy'n ddiogel, yn gynhwysol, ac yn gynaliadwy i bawb.





Rwy'n eu caru. Mae Credydau Amser yn rhoi'r ymdeimlad o urddas i mi. Maen nhw'n caniatáu i mi dretio pobl, ac mae hynny'n dod â llawenydd gwirioneddol i mi.'
'Mae Credydau Amser Tempo wedi caniatáu i'm brawd y moethusrwydd o ymweld â'r sw a'r sinema heb gost mynediad mawr.'
'Mae'r platfform digidol wedi adfywio ymgysylltiad gwirfoddolwyr, gan wneud cydnabyddiaeth yn hygyrch ac annibynnol.'

Adborth Gwirfoddolwr Di-enw



Dod â'r cyfan at ei gilydd

Creu llwybrau gwirfoddoli yn eich sefydliad

Nid yw ymateb i rwystrau yn ymwneud â gwneud popeth ar unwaith. Gall newidiadau bach, bwriadol—sydd wedi'u gwreiddio mewn hyblygrwydd, perthnasoedd lleol, a chydabyddiaeth—wneud gwahaniaeth sylweddol.

Drwy fabwysiadu dull Tempo a gwreiddio sydd o fudd i'r ddwy ochr trwy offer fel Credydau Amser, gall sefydliadau treftadaeth greu llwybrau cynhwysol i wirfoddoli, cryfhau cysylltiadau cymunedol, ac adeiladu sylfaen wirfoddolwyr sy'n adlewyrchu ac yn cefnogi dyfodol treftadaeth.



Taith Gwch y Copper-jack, Wedi'i chefnogi gan Janet yn Llwybrau i'r Gorffennol

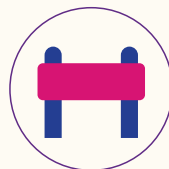
Rhestr Wirio Hunanasesu: Creu Llwybrau Cynhwysol i Wirfoddoli ym maes Treftadaeth

Mae'r rhestr wirio hon wedi'i chynllunio i helpu sefydliadau treftadaeth i fyfyrto ar ba mor hygyrch a chynhwysol yw eu cynnig gwirfoddoli ar hyn o bryd. Gellir ei defnyddio fel offeryn trafod gyda staff, gwirfoddolwyr, neu bartneriaid, neu fel man cychwyn ar gyfer cynllunio gweithredu. **Y bwriad yw nodi cryfderau, bylchau a chyfleoedd ar gyfer newid dros amser.** Nid oes rhaid i chi ateb "ydw" i bopeth.

1. Pobl a Lle

- Rydym yn deall pwy sy'n gwirfoddoli gyda ni ar hyn o bryd a phwy sydd ar goll.
- Rydym yn ystyried yn weithredol anghenion, diddordebau, a phrofiadau bywyd pobl leol.
- Croesawir gwirfoddolwyr mewn ffyrdd sy'n teimlo'n anffurfiol, yn gyfeillgar, a heb bwysau.
- Nid oes angen i bobl cael gwytodaeth flaenorol am dreftadaeth er mwyn cymryd rhan.
- Mae gwirfoddolwyr yn teimlo'r ymdeimlad o berthyn a chysylltiad â'r lle.
- Ein nod yw paru sgiliau, angerddau a diddordebau pobl â'r cyfleoedd gwirfoddoli sydd gennym ar gael.
- Rydym yn ceisio deall pam fo pobl am wirfoddoli a beth maen nhw'n gobeithio ei gyflawni.

 **Myfyrto**



Pwy sy'n teimlo fwyaf cyfforddus yn gwirfoddoli yma? Pwy allai deimlo'n ansicr neu wedi'i eithrio?

2. Rôl Hyblyg ac Ystyrlon

- Rydym yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd gwirfoddoli, sy'n cynnwys rolau tymor byr neu rolau untro.
- Mae ymrwymadau amser yn realistig ac yn hyblyg.
- Gellir addasu rolau o amgylch anghenion iechyd, symudedd, gofalu neu hyder.

- Mae gwirfoddolwyr yn deall sut mae eu rôl yn cyfrannu at y safle neu'r gymuned.
- Rydym yn adolygu rolau'n rheolaidd yn seiliedig ar adborth gwirfoddolwyr

 **Myfyrto**



A yw ein rolau wedi'u cynllunio o amgylch cyfleustra sefydliadol neu fywydau pobl?

3. Ymwybyddiaeth a Chyfathrebu

- Mae cyfleoedd gwirfoddoli wedi'u hegluro'n glir mewn iaith syml a hygyrch
- Rydym yn defnyddio straeon ac enghreifftiau, nid disgrifiadau rôl yn unig
- Mae ein hyrwyddiad yn ymestyn y tu hwnt i'n cynulleidfaoedd presennol

- Rydym yn defnyddio ffyrdd digidol ac nad yw'n ddigidol i rannu cyfleoedd
- Gall pobl ofyn cwestiynau'n hawdd cyn ymrwymo

 **Myfyrto**



A fyddai unigolyn heb gysylltiad blaenorol â threftadaeth yn deall ac yn teimlo ei fod wedi cael ei wahodd?



4. Recriwtio Lleol a Chymunedol

- Rydym yn gweithio gyda grwpiau cymunedol lleol a phartneriaid dibynadwy
- Rydym yn hyrwyddo gwirfoddoli mewn mannau cyfarwydd, nad ydynt yn rhan o dreftadaeth
- Mae sgysiau wyneb yn wyneb yn rhan o'n dull recriwtio
- Rydym yn ystyried mynediad at drafnidiaeth a chostau wrth gynllunio rolau
- Mae perthnasoedd lleol yn dylanwadu ar sut rydym yn dylunio cyfleoedd

Myfyrio



Pa mor weladwy a phenthnasol yw ein cynnig gwirfoddoli yn y gymuned leol?

5. Cefnogaeth, Hyder, a Chadw

- Mae gwirfoddolwyr yn derbyn cyflwyniad clir a chroesawgar
- Mae cefnogaeth barhaus ar gael, nid ar y dechrau yn unig
- Mae gwirfoddolwyr yn teimlo'n ddiogel i ofyn cwestiynau a gwneud camgymeriadau
- Rydym yn cefnogi gwirfoddolwyr i feithrin sgiliau a hyder dros amser
- Mae gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn cael eu clywed ac yn rhan o lunio eu profiad

Myfyrio



A yw gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi fel unigolion, nid dim ond fel cynorthwyr?

6. Cydnabyddiaeth a Dwyochredd (Gan gynnwys Credydau Amser)

- Rydym yn diolch ac yn cydnabod cyfraniadau gwirfoddolwyr yn rheolaidd
- Mae gwirfoddolwyr yn teimlo bod eu hamser yn cael ei werthfawrogi'n wirioneddol
- Rydym yn dathlu cyfraniadau'n gyhoeddus ac yn breifat
- Rydym yn cynnig rhywbeth yn gyfnewid am amser pobl (e.e. Credydau Amser, dysgu, cysylltiad)
- Mae gwirfoddoli'n teimlo fel cyfnewid sydd o fudd i'r ddwy ochr, nid gofyn unffordd
- Rydym yn sicrhau bod gwirfoddolwyr yn cael eu hatgoffa'n rheolaidd na ddylent fod allan o boced, ac rydym yn meithrin diwylliant lle mae hawlio treuliau yn cael ei groesawu, ei annog, a lle mae'n rhydd o stigma.
- Gallwn ysgrifennu llythyrau a geirdaon ar gyfraniadau gwirfoddolwyr.
- Rydym yn darparu adborth rheolaidd ar y gwahaniaeth neu'r canlyniadau sydd wedi'u cyflawni trwy amser ac ymrwymiad y gwirfoddolwyr.

Myfyrio



Sut ydym ni'n dangos bod amser ac ymdrech gwirfoddolwyr yn bwysig?

Camau nesaf:

Ar ôl cwblhau'r rhestr wirio:

- **Adnabod** 2–3 maes lle gallai newidiadau bach wneud y gwahaniaeth mwyaf
- **Cynnwys** gwirfoddolwyr a'r partneriaid cymunedol mewn datblygu datrysiadau
- **Ailymweld** â'r rhestr wirio hon yn rheolaidd wrth i'ch cynnig gwirfoddoli ddatblygu

Mae creu llwybrau cynhwysol i wirfoddoli ym maes treftadaeth yn broses barhaus.

Mae'r rhestr wirio hon yn offeryn i gefnogi myfyrio, dysgu a gweithredu—ac yn eich helpu i adeiladu cyfleoedd gwirfoddoli sy'n groesawgar, yn hyblyg ac yn gynaliadwy.



Mae'r cyfeillgarwch yn wych yma. Does dim byd gwell na hynny. Y grwpiau sydd wedi dod at ei gilydd sydd wedi creu cymuned i ni, sydd wedi'i cholli ddeg gwaith dros y blynyddoedd, ond sydd bellach wedi dod yn ôl i'r llyfrgell ac i'r ardd.



wearetempo.org.uk/pathways-to-the-past



Alan Roberts, Gerddi Sandfields

Creu Llwybrau i Wirfoddoli ym maes Treftadaeth:

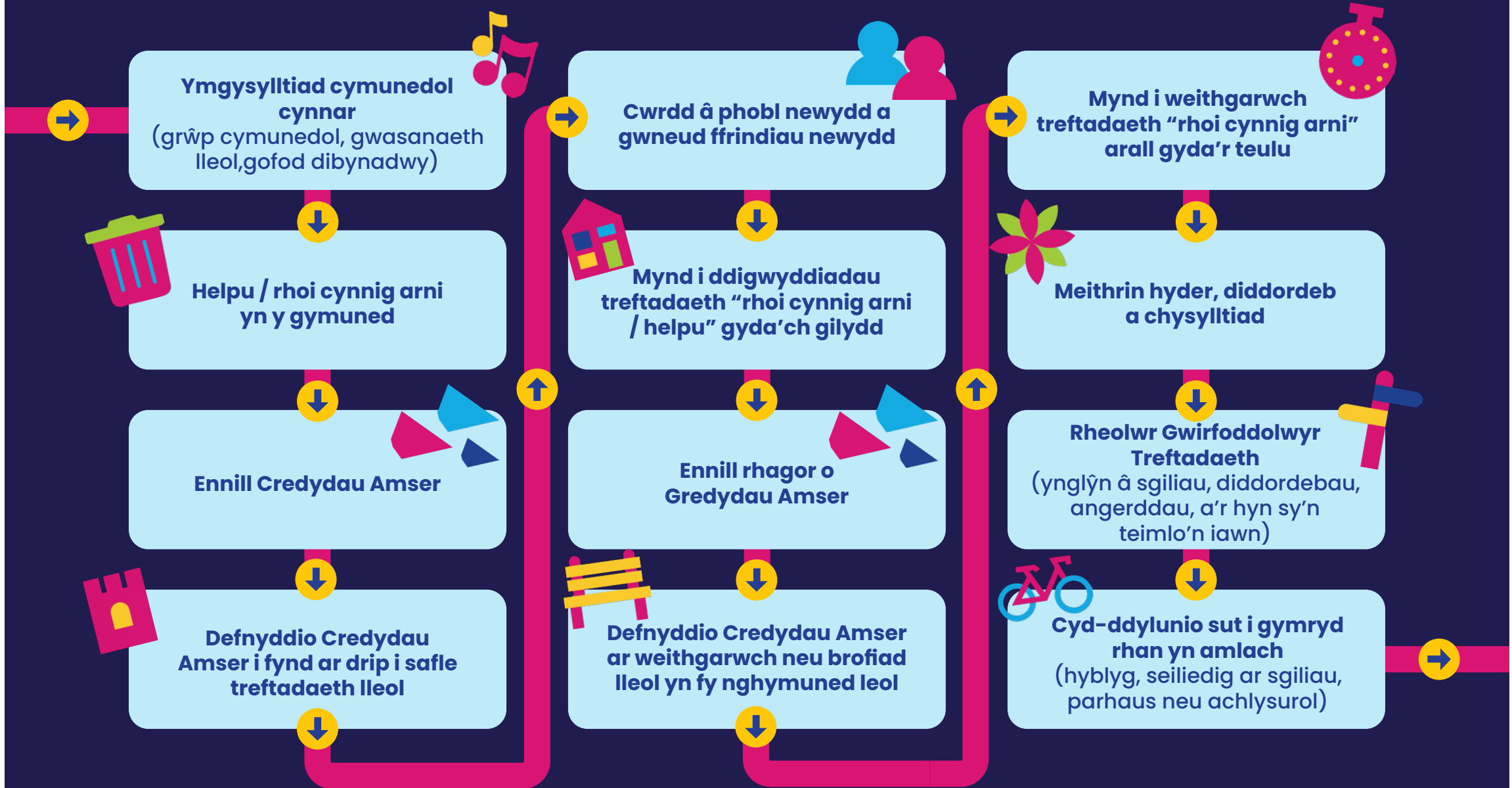
Dull Datblygu Cymunedol

Nid yw pawb yn dechrau ar eu taith wirfoddoli trwy gamu'n syth i mewn i safle treftadaeth. I lawer o bobl, gall gwirfoddoli ym maes treftadaeth deimlo'n anghyfarwydd, yn frawychus, neu'n syml "ddim ar eu cyfer nhw". Mae dull datblygu cymunedol yn cydnabod hyn ac yn canolbwyntio ar gwrdd â phobl lle maen nhw, meithrin hyder yn raddol, a chreu sawl pwynt mynediad i ymgysylltu.

Mae dull Tempo o ran llwybrau i wirfoddoli ym maes treftadaeth wedi'i wreiddio mewn perthnasoedd, ymddiriedaeth, a chyd-ddibyniaeth. Mae'n dechrau yn y gymuned ehangach, nid yn unig yn y safle treftadaeth.

Dull Datblygu Cymunedol

Enghraifft o Daith



Llwybrau i Wirfoddoli ym maes Treftadaeth

Taith Datblygu Cymunedol
Defnyddio Credydau Amser



Llwybrau i Wirfoddoli ym Maes Treftadaeth

Taith Datblygu Cymunedol drwy Gredydau Amser



1) Dechrau ar y daith lle mae pobl

Grwpiau cymunedol, gwasanaethau lleol, manau dibynadwy

- Mae pobl yn ymgysylltu mewn lleoedd maen nhw eisoes yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddyn nhw.
- Mae cyfleoedd yn canolbwyntio ar helpu a rhoi cynnig arni.
- Nodwch y bylchau mewn trefniadaeth treftadaeth - beth sydd angen arnyn nhw i'w wneud?
- Pa sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw?



2) Camau cyntaf: helpu

Gweithgarwch anffurfiol, dan bwysau isel

- Ymglymiad byr, hyblyg
- Dim angen profiad blaenorol
- Adeiladu hyder

Mae pobl yn ennill Credydau Amser Tempo



3) Credydau amser yn agor drysau

Defnyddio Credydau Amser ar gyfer profiadau newydd

- Ewch ar daith i safle treftadaeth lleol
- Rhoi cynnig ar rywbeth newydd
- Ymweld â lleoedd a allai deimlo'n anghyfarwydd ar eich pen eich hun



4) Cysylltiad a pherthyn

Ffurflen cysylltiadau cymdeithasol

- Cwrdd â phobl newydd
- Gwneud ffrindiau newydd
- Adeiladu hyder drwy rannu profiadau



5) Rhowch gynnig ar dreftadaeth

Digwyddiad blasu gwirfoddoli / helpu

- Mynd gyda ffrind
- Gweithgarwch byr, â chymorth
- Canolbwyntio ar ddysgu a mwynhad

Ennill rhagor o Gredydau Amser

Llwybrau i Wirfoddoli ym Maes Treftadaeth

Taith Datblygu Cymunedol drwy Credydau Amser



6) Gwobrwyo a'r hyn sydd o fudd

Gwario Credydau Amser yn lleol

- Cymryd rhan mewn gweithgarwch neu brofiad lleol
- Cryfhau'r cysylltiad â'r gymuned a'r lle



7) Profiadau teuluol ac ailadroddus

Cyfle arall o 'roi cynnig arni'

- Mynd gyda theulu
- Rhyng-genhedlaethol a chynhwysol
- Meithrin hyder a rennir
- Ceisio rhywbeth newydd
- Ymweld â lleoedd a allai deimlo'n anghyfarwydd ar eich pen eich hun



8) Myfyrio a sgysio

Sgwrs anffurfiol gyda Rheolwr Gwirfoddolwyr Treftadaeth

- Siarad am sgiliau, diddordebau ac angerddau
- Beth wnaethoch chi ei fwynhau?
- Beth sy'n teimlo'n iawn nesaf?



9) Cyfranogiad wedi'i gyd-gynllunio

Cysylltiad parhaus (os a phryd mae'n teimlo'n iawn)

- Ymglymiad hyblyg
- Cyfleoedd sy'n seiliedig ar sgiliau
- Rolau rheolaidd, achlysurol, neu untro
- Cydnabyddiaeth barhaus drwy Credydau Amser

Sandy - Llysgennad Treftadaeth



Ymgysylltu â Phobl Lle Maen Nhw

Mae Tempo yn gweithio ochr yn ochr â grwpiau cymunedol, gwasanaethau lleol, a sefydliadau dibynadwy i gysylltu â phobl mewn mannau lle maen nhw eisoes yn teimlo'n gyfforddus. Gallai hyn gynnwys canolfannau cymunedol, darparwyr tai, gwasanaethau iechyd, grwpiau ieuenctid, neu elusennau lleol.

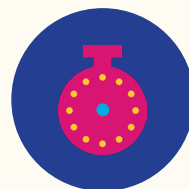
Drwy'r perthnasoedd hyn, gwahoddir pobl i wneud y canlynol:



Rhoi cynnig arni mewn gweithgareddau bach, anffurfiol



Helpu mewn ffyrdd sy'n teimlo'n hawdd ac ystyrlon



Cymryd rhan heb straen nac ymrwymiad hirdymor

Mae'r profiadau cynnar hyn yn helpu pobl i feithrin hyder, chwilfrydedd, ac ymdeimlad o gyfraniad—yn aml cyn eu bod nhw byth yn ystyried eu hunain yn "wirfoddolwr".

Defnyddio Credydau Amser i Roi Cynnig ar Brofiadau Newydd

Wrth i bobl roi o'u hamser—boed yn helpu yn eu cymuned neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau cynnar sy'n gysylltiedig â threftadaeth—maent yn ennill Credydau Amser Tempo. Yna gellir defnyddio'r Credydau Amser hyn i gael mynediad at brofiadau a chyfleoedd newydd, sy'n cynnwys gweithgareddau ym maes treftadaeth leol nad ydynt efallai erioed wedi rhoi cynnig arnynt o'r blaen.

Gallai hyn gynnwys:

- Ymweld â safleoedd treftadaeth neu ddigwyddiadau
- Cymryd rhan mewn gweithdai, teithiau, neu weithgareddau creadigol
- Rhoi cynnig ar rywbeth newydd mewn amgylchedd cefnogol a chroesawgar

Mae defnyddio Credydau Amser fel hyn yn helpu i droi chwilfrydedd yn hyder ac yn creu cysylltiadau cyntaf cadarnhaol sy'n gysylltiedig â threftadaeth.



chwilfrydedd



hyder



positifrwydd

Taith Gwch y Copper-jack, Wedi'i chefnogi gan Janet yn Llwybrau i'r Gorffennol



Trip Clwb Archaeolegwyr Ifanc, a gefnogir gan Brosiect Llwybrau i'r Gorffennol



Ffyrdd y Gall Pobl Ennill Amser Credydau ym Maes Treftadaeth

Nid oes angen i wirfoddoli ym maes treftadaeth fod yn ffurfiol nac yn arbenigol er mwyn bod yn werthfawr.

Gellir ennill Credydau Amser ar gyfer ystod eang o weithgareddau, sy'n cynnwys:

- Helpu mewn diwrnod agored treftadaeth neu ddigwyddiad cymunedol
- Cefnogi gweithgarwch, gweithdy neu daith untro
- Cynorthwyo gyda chadwraeth golau, garddio neu ofal safle
- Croesawu ymwelwyr neu gefnogi gweithgareddau teuluol
- Rhannu straeon lleol, atgofion neu brofiadau bywyd
- Helpu gyda gweithgareddau creadigol fel celf, crefftau neu arddangosfeydd
- Cefnogi tasgau yn y cefndir (fel paratoi neu sefydlu)
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau ymgynghori neu gyd-greu

Mae cydnabod y cyfraniadau hyn drwy ddefnyddio Credydau Amser yn atgyfnerthu bod pob math o helpu yn bwysig.

Arweinwyr Clwb Archaeolegwyr Ifanc ar daith i Lys a Chastell Tretŵr, Partneriaid Llwybrau



Micro-Wirfoddoli: Gweithredoedd Bach, Effaith Fawr

Mae gwirfoddoli hyblyg yn cynnig cyfleoedd byr, hyblyg sy'n addas i fywyd bob dydd.

Mae'n ddelfrydol ar gyfer pobl sydd:

- Ag amser neu egni cyfyngedig
- Yn newydd i wirfoddoli
- Am roi cynnig arni cyn ymrwymo ymhellach

Mae enghreifftiau o wirfoddoli hyblyg neu ficro ym maes treftadaeth yn cynnwys:

- Helpu mewn digwyddiad am awr
- Cymryd rhan mewn un gweithgarwch neu dasg
- Cefnogi gweithgarwch gydag amserlen fer (o'r dechrau i'r diwedd)
- Cyfrannu at brosiect neu ymgynghoriad untro
- Cefnogi sefydlu neu bacio ar safle

Mae micro-wirfoddoli yn lleihau rhwystrau wrth barhau i greu cysylltiadau ystyrlon â threftadaeth a lle.

Janet a Saffron yng Nghastell Nedd



Digwyddiad Craig Gwladys gyda Katie a'r tîm



Gwirfoddoli Teuluol: Gwirfoddoli Gyda'n Gilydd

Mae gwirfoddoli teuluol yn creu cyfleoedd i blant, rhieni, mam-gus a thad-cus, a gofalwyr sy'n gwirfoddoli gyda'i gilydd. Mae'n cefnogi cynhwysiant, dysgu, a phrofiadau a rennir ar draws cenedlaethau.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- Diwrnodau gweithgareddau treftadaeth sy'n addas i deuluoedd
- Helpu mewn digwyddiadau a gynlluniwyd ar gyfer pob oed
- Gweithgareddau creadigol neu awyr agored sy'n addas ar gyfer grwpiau oedran cymysg
- Sesiynau adrodd straeon, crefftau neu ddarganfod

Gwirfoddoli teuluol:

- Yn lleihau rhwystrau i ofal plant
- Yn meithrin hyder i oedolion a phlant fel ei gilydd
- Yn creu profiadau cynnar cadarnhaol o dreftadaeth
- Yn annog cysylltiad gydol oes â gwirfoddoli a lleoliad

Gellir defnyddio Credydau Amser a enillir trwy wirfoddoli teuluol gyda'i gilydd, gan atgyfnerthu'r syniad o gyfraniad a gwobr a rennir.

Digwyddiad Craig Gwladys gyda Katie a'r tîm



Adeiladu Llwybrau, Nid Pyrth

Mae dull llwybrau yn cydnabod bod gwirfoddoli yn daith, nid yn benderfyniad unigol.

Drwy ymgysylltu â phobl yn eu cymunedau, cynnig cyfleoedd i roi cynnig arni, cydnabod amser drwy Gredydau Amser, a chreu profiadau blasu croesawgar, gall sefydliadau treftadaeth agor gwirfoddoli i lawer mwy o bobl.

Mae'r dull hwn yn helpu i sicrhau nid yn unig y caiff treftadaeth ei chadw, ond ei bod yn cael ei rhannu, ei llunio, a'i chynnal gan y cymunedau o'i chwmpas.



Rwy'n ffoadur yn y DU ac mae fy mhrofiadau cyn i mi ddod yma wedi 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

Adborth gwirfoddolwr di-enw



Janet, Saffron a Laura yng Nghastell Tretŵr, Tîm Llwybrau i'r Gorffennol yn 2026

Rhestr Wirio ar gyfer Partneriaid Treftadaeth sy'n Rhoi Blas ar Gyfleoedd Gwirfoddoli

Mae'r rhestr wirio chwe phwynt hon yn cefnogi sefydliadau treftadaeth i gynnig cyfleoedd blasu byr, heb lawer o straen, sy'n helpu pobl i roi cynnig arni, meithrin hyder ac archwilio gwirfoddoli ym maes treftadaeth mewn ffordd gadarnhaol a chefnogol.

Mae cyfleoedd blasu yn ymwneud â phrofiad, nid ymrwymiad. Y nod yw gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu croesawu, yn cael eu gwerthfawrogi, a'u bod yn chwilfrydig i ddychwelyd.

Egwyddorion allweddol i'w cofio:



Cadwch hi'n fyr, yn syml, ac yn gefnogol



Canolbwyntiwch ar hyder a chysylltiad, nid allbwn



Defnyddiwch iaith "rhowch gynnig arni" a "chynorthwyo"



Cydnabod amser a chyfraniad trwy Gredydau Amser Tempo



Creu llwybrau, dim straen

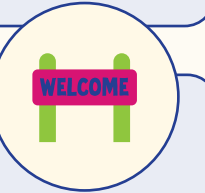


1. Cyn y Digwyddiad Blas

- Disgrifir y gweithgarwch yn glir mewn iaith syml, hygyrch
- Nid oes angen gwybodaeth flaenorol am dreftadaeth na phrofiad gwirfoddoli
- Mae'r ymrwymiad amser yn fyr ac wedi'i nodi'n glir
- Gellir addasu'r gweithgarwch ar gyfer gwahanol oeddrannau, galluoedd, neu lefelau hyder
- Mae anghenion hygyrchedd (corfforol, synhwyrdd, iaith) wedi'u hystyried
- Mae gwybodaeth teithio a chyrraedd yn glir ac yn hawdd ei deall
- Mae'r cyfle yn addas ar gyfer unigolion, teuluoedd, neu grwpiau bach (lle bo'n berthnasol)
- Eglurir Credydau Amser ymlaen llaw fel cydnabyddiaeth am gymryd rhan

Gofynnwch i'ch hun:

A fyddai rhywun sydd erioed wedi gwirfoddoli o'r blaen yn teimlo'n hyderus yn cofrestru?



2. Creu Profiad Cyntaf Croesawgar

- Mae person enwol yn cael ei nodi er mwyn croesawu cyfranogwyr
- Mae unigolion yn cael eu cyfarch yn gynnes a'u cyflwyno i'r lle
- Mae'r awyrgylch yn gyfeillgar, anffurfiol, ac ymlaciol
- Mae disgwyliadau'n glir, gyda sicrwydd ei bod hi'n iawn gofyn cwestiynau
- Mae'r iaith a ddefnyddir yn gynhwysol ac yn syml
- Anogir cyfranogwyr i roi cynnig arni ar eu cyflymder eu hunain

Gofynnwch i'ch hun:

Ydy hyn yn teimlo fel gwahoddiad i ymuno, yn hytrach na phrawf?

3. Yn ystod y Digwyddiad Blasu



- Mae tasgau'n cael eu hegluro a'u dangos yn glir
- Mae cyfranogwyr yn cael eu cefnogi, nid eu goruchwyllo
- Gall pobl ddewis faint maen nhw'n ei wneud a phryd i gymryd seibiannau
- Cynigir gwahanol ffyrdd o helpu

- Mae staff a gwirfoddolwyr yn cofrestru'n rheolaidd ac yn cynnig anogaeth

Gofynnwch i'ch hun:

A yw pobl yn gallu cymryd rhan mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw?

5. Gorffen y Digwyddiad Blasu ar Nodyn Cadarnhaol



- Diolchir yn bersonol i gyfranogwyr am eu hamser
- Mae lle i fyfyrion anffurfiol ar y profiad
- Dywedir wrth bobl beth sy'n digwydd nesaf—heb straen

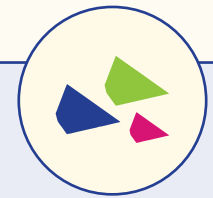
- Rhennir gwybodaeth am gyfleoedd rhoi cynnig arni neu wirfoddoli yn y dyfodol

- Mae cyfranogwyr yn gadael gan deimlo'n gartrefol i ddychwelyd

Gofynnwch i'ch hun:

Cydnabyddir cyfraniadau o bob math?

4. Defnyddio Credydau Amser yn Effeithiol



- Mae cyfranogwyr yn ennill Credydau Amser am roi o'u hamser
- Eglurir Credydau Amser fel diolch a chydabyddiaeth, nid taliad
- Mae cyfranogwyr yn gwybod sut a ble y gallant ddefnyddio eu Credydau Amser
- Mae opsiynau gwario lleol neu rai sy'n gysylltiedig â threftadaeth wedi'u hamlygu.

- A yw Credydau Amser yn helpu pobl i deimlo'n werthfawr ac yn frwdfrydig i roi cynnig ar rywbeth newydd?

Gofynnwch i'ch hun:

Mae Credydau Amser yn teimlo fel rhan o'r profiad, nid yn ychwanegiad

6. Ar ôl y Digwyddiad Blasu



- Cesglir adborth mewn ffordd syml a hygyrch
- Mae cyswllt dilynol yn ddewisol ac yn seiliedig ar ganiatâd
- Rhennir dysgu gan yr un sy'n blasu gyda phartneriaid
- Adolygir a chaiff cyfleoedd eu gwella ar gyfer ymgysylltu

pellach

- Mae'r profiad yn llywio cyfleoedd blasu yn y dyfodol

Gofynnwch i'ch hun:

Beth wnaethon ni ddysgu a allai wneud y digwyddiad blasu nesaf hyd yn oed yn well?



Mae wedi bod yn ddiwrnod gwych. Mae wedi teimlo'n wirioneddol iachus. A dyma'r tro cyntaf i ni ddod ar draws y digwyddiadau hyn, felly byddwn yn bendant yn dod eto. Mae wedi'i redeg yn dda iawn, iawn. Ac mae pawb yn dod ag egni da iawn gyda nhw. Mae wir wedi bod yn hyfryd.

 wearetempo.org.uk/pathways-to-the-past



Susie Edwards, Abaty Castell-nedd

O'r Camau Cyntaf i Gysylltiad Parhaus

Mae profiadau cyntaf cadarnhaol yn bwysig—ond mae'r hyn sy'n digwydd nesaf yr un mor bwysig.

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar sut y gall sefydliadau treftadaeth gefnogi pobl i aros mewn cysylltiad, mewn ffyrdd sy'n hyblyg, yn gynhwysol, ac yn cael eu harwain gan ddiddordebau pobl yn hytrach na rolau wedi'u diffinio ymlaen llaw.

Wrth wraidd y dull hwn mae cydnabyddiaeth, perthnasoedd, a chyd-ddibyniaeth—gyda Chredydau Amser Tempo yn chwarae rhan allweddol wrth werthfawrogi amser pobl a chefnogi ymgysylltiad parhaus.

Cydnabyddiaeth fel Sylfaen ar gyfer Cadw Gwirfoddolwyr

Teimlo'n werthfawr yw un o'r rhesymau cryfaf pam fo pobl yn aros yn rhan o'r broses. Dylai cydnabyddiaeth gynnwys y canlynol:

- Cysondeb
- Bod yn Ystyrion
- Wedi'i gynnwys mewn ymarfer bob dydd



Mae Credydau Amser Tempo yn rhoi ffordd ymarferol o gydnabod amser a chyfraniad—p'un a yw rhywun yn helpu unwaith neu'n dychwelyd yn rheolaidd.

Gall Credydau Amser wneud y canlynol:

- Cydnabod ymdrech heb greu straen i wneud rhagor
- Lleihau rhwystrau ariannol i gyfranogiad parhaus
- Annog unigolion i barhau i ymgysylltu â threftadaeth fel cyfranogwyr a chyfranwyr
- Atgyfnerthu'r syniad bod gwirfoddoli yn gyfnewidfa sydd o fudd i'r ddwy ochr

Mae cydnabyddiaeth yn gweithio orau pan gaiff ei chyfuno â diolchiadau syml, adborth anffurfiol, a chyfleoedd i ddathlu cyfraniadau.

Sophia, Clwb Archaeolegwyr Ifanc ar ei thaith gyntaf fel arweinydd, yng nghwmni ei chyd-arweinydd



Cyd-ddylunio Cyfleoedd Gwirfoddoli

Lle y bo modd, mae gwirfoddoli yn gweithio orau pan gaiff ei lunio gydag unigolion yn hytrach nag ar eu cyfer.

Gall cyd-ddylunio fod yn anffurfiol ac yn hyblyg, er enghraifft:

- Addasu tasgau yn seiliedig ar yr hyn y mae pobl yn mwynhau ei wneud
- Gwahodd gwirfoddolwyr i awgrymu gweithgareddau neu welliannau
- Creu cyfleoedd gyda'n gilydd mewn ymateb i syniadau neu anghenion lleol

Cyd-ddylunio yn helpu:

- Lleihau rhwystrau sy'n gysylltiedig â hyder ac ofn a chael pethau'n anghywir
- Sicrhau bod gwirfoddoli'n teimlo'n berthnasol ac yn ystyrlon
- Meithrin perthnasoedd cryfach rhwng pobl a sefydliadau treftadaeth

Mae hefyd yn cefnogi sefydliadau treftadaeth i ddatblygu cynigion gwirfoddoli sy'n datblygu dros amser.



James a'i riant ar ei daith gyntaf i Glwb Archaeolegwyr Ifanc, gyda chefnogaeth y Prosiect Llwybr i'r Gorffennol

Defnyddio Credydau Amser i Gefnogi Cysylltiad Parhaus

Gall Credydau Amser gefnogi dilyniant a chysylltiad mewn sawl ffordd:

- Annog pobl i ddychwelyd am gyfleoedd pellach
- Cydnabod cysondeb yn ogystal â chyfraniadau untro
- Cefnogi mynediad at brofiadau treftadaeth, diwylliannol, neu lesiant
- Atgyfnerthu'r ymdeimlad o degwch a gwerthfawrogiad

Mae Credydau Amser yn helpu i gynnal yr hyn sydd o fudd i bawb wrth i gyfranogiad ddyfnhau—a sicrhau bod unigolion yn parhau i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, nid eu bod yn cael eu cymryd yn ganiataol.

Cadw mewn Cysylltiad y Tu Hwnt i Rôlau

Gall cyfranogiad pobl oedi neu newid oherwydd iechyd, cyfrifoldebau gofalu, neu amgylchiadau bywyd.

Gallai aros mewn cysylltiad olygu:

- Gwahodd pobl i ddigwyddiadau neu weithgareddau heb ddisgwyl gwirfoddoli
- Cynnig cyfleoedd i helpu o bryd i'w gilydd
- Cadw cyfathrebu'n ysgafn ac yn groesawgar

Mae ymgysylltiad parhaus yn cael ei adeiladu trwy berthnasoedd, nid disgrifiadau rôl.

Trip Clwb Archaeolegwyr Ifanc, a gefnogir gan brosiect Llwybrau i'r Gorffennol





Er mai fi yw'r arweinydd, ni fyddwn yn gallu rhedeg y clwb heb ein criw o wirfoddolwyr. Mae nhw mor wych wrth gefnogi rhedeg y clwb, a dod o hyd i archeolegwyr i ddod i mewn a chreu gweithgareddau.

Mae'r clwb yn cysylltu â threftadaeth oherwydd treftadaeth ei hun yw yr hyn a etifeddwyd gennym, pethau o'r gorffennol, a dyna beth yw archaeoleg.



Harriet Eaton, Clwb Archeolegwyr Ifanc



wearetempo.org.uk/pathways-to-the-past

Yn Gryno

Mae symud o'r camau cyntaf i gysylltiad parhaus yn ymwneud â'r canlynol:

- Gwerthfawrogi amser a chyfraniadau pobl
- Cydnabod sgiliau, angerddau a diddordebau
- Cyd-ddylunio cyfleoedd sy'n teimlo'n ystyrlon
- Defnyddio Credydau Amser i atgyfnerthu cyd-ddibyniaeth a chynhwysiant

Drwy ganolbwyntio ar gydnabyddiaeth, hyblygrwydd a chysylltiad, gall sefydliadau treftadaeth adeiladu llwybrau gwirfoddoli sy'n wydn, yn gynhwysol, ac wedi'u gwreiddio yn y gymuned—sy'n cefnogi unigolion i barhau i gymryd rhan mewn ffyrdd sy'n gweithio iddyn nhw.



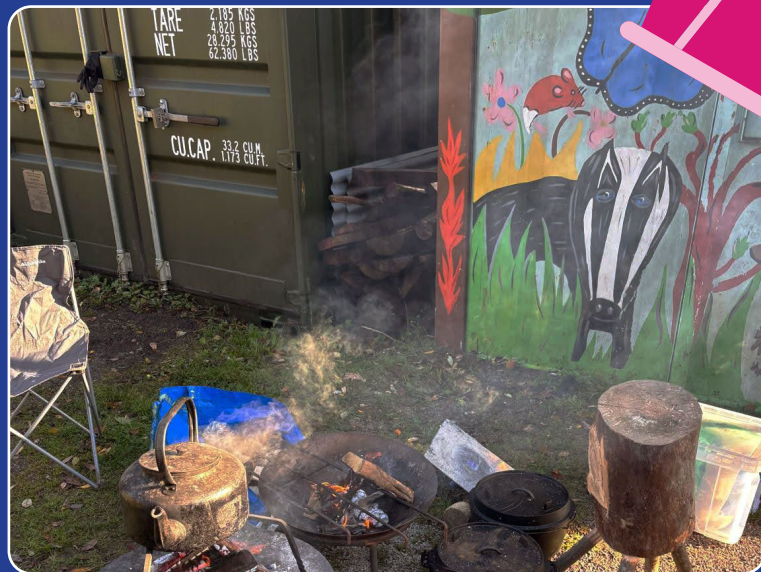
Tref Tempo yn ymweld ag ysgol leol

Rhestr Wirio Cydnabyddiaeth a Chadw

Cefnogi cyfranogiad parhaus gwirfoddoli ym maes treftadaeth

Mae'r rhestr wirio hon yn helpu sefydliadau treftadaeth i fyfrio ar ba mor dda y maent yn cydnabod cyfraniadau unigolion ac yn eu cefnogi i aros mewn cysylltiad dros amser. Gellir ei defnyddio gan staff, arweinwyr gwirfoddolwyr, neu gyda gwirfoddolwyr eu hunain.

Mae cadw gwirfoddolwyr yn ymwneud â chynnal perthnasoedd, gwerthfawrogi cyfraniadau a chynnig ffyrdd ystyrlon o aros yn rhan. Nid yw'n ymwneud â chadw gwirfoddolwyr mewn rolau sefydlog.



1. Cydnabod Amser a Chyfraniad

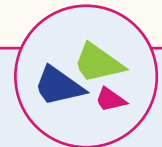


- Rydym yn diolch i unigolion yn bersonol am roi o'u hamser
- Mae gwirfoddolwyr yn deall sut y mae Credydau Amser yn gweithio a sut y gellir eu defnyddio
- Mae cydnabyddiaeth yn digwydd yn rheolaidd, nid dim ond ar ddiwedd prosiectau
- Mae cydnabyddiaeth yn teimlo'n ddilys ac yn gymesur, nid yn drafodiadol.
- Mae pob cyfraniad yn cael ei werthfawrogi'n gyfartal, gan gynnwys cymorth unwaith ac anffurfiol
- Defnyddir Credydau Amser Tempo yn gyson i gydnabod yr amser a roddir

Myfyrio

A yw pobl yn gadael gan deimlo bod eu hamser yn wirioneddol bwysig?

2. Defnyddio Credydau Amser i Gefnogi Cadw Staff



- Mae Credydau Amser wedi'u hymgorffori mewn arferion gwirfoddoli bob dydd
- Mae Credydau Amser yn helpu i leihau rhwystrau ariannol er mwyn i wirfoddolwyr aros
- Mae Credydau Amser yn cefnogi cyfranogiad a chynnydd
- Mae Credydau Amser yn atgyfnerthu cydbwysedd wrth i gyfranogiad ddyfnhau.
- Anogir gwirfoddolwyr i ddefnyddio Credydau Amser er mwyn cael mynediad at weithgareddau treftadaeth neu gymunedol

Myfyrio

A yw Credydau Amser yn helpu unigolion i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn eu cymell i ddychwelyd?



3. Sgiliau, Diddordebau, a Brwdfrydedd

- Rydym yn gofyn i unigolion beth maen nhw'n ei fwynhau ac yn teimlo'n hyderus yn ei wneud.
- Mae sgiliau anffurfiol a phrofiad bywyd yn cael eu cydnabod.
- Ni ddisgwylir i wirfoddolwyr ffitio i ddisgrifiadau rôl anhyblyg.
- Mae cyfleoedd yn datblygu mewn ymateb i ddiddordebau unigolion.
- Mae unigolion yn teimlo eu bod yn gallu rhoi cynnig ar bethau newydd ar eu cyflymder eu hunain.

Myfyrio

Ydyn ni'n llunio cyfleoedd o amgylch unigolion, neu unigolion o amgylch rolau?



4. Cyd-ddylunio a Pherchnogaeth ar y Cyd

- Gwahoddir gwirfoddolwyr i lunio gweithgareddau a chyfleoedd
- Mae adborth yn arwain at newidiadau gweladwy lle y bo modd
- Mae unigolion yn teimlo eu bod yn cael eu clywed a'u cymryd o ddifrif
- Mae gwirfoddoli'n teimlo fel cydweithrediad yn hytrach na rheolaeth
- Mae mannau treftadaeth yn teimlo fel eu bod yn cael eu rhannu yn hytrach na'u bod yn "berchen" gan y sefydliad.

Myfyrio

A yw unigolion yn teimlo fel cyfranwyr neu westeion?



5. Cymorth a Chysylltiad Parhaus

- Mae cyfarfodydd rheolaidd ac anffurfiol yn digwydd
- Mae gwirfoddolwyr yn teimlo'n ddiogel i gamu'n ôl heb golli cysylltiad
- Mae newidiadau bywyd (iechyd, gofalu, gwaith) yn cael eu deall a'u parchu
- Mae pobl yn cael eu croesawu'n ôl ar ôl amser i fwrdd
- Rydym yn sicrhau bod gwirfoddolwyr yn cael eu hatgoffa'n rheolaidd na ddylent fod allan o boced, ac rydym yn meithrin diwylliant lle mae hawlio treuliau yn cael ei groesawu, ei annog, a'i fod yn rhydd rhag stigma.

Myfyrio

Pa mor hawdd yw hi i unigolyn aros mewn cysylltiad pan fydd bywyd yn newid?

Nodyn:



**Murlun Michael Sheen, Heol Forge, rhan o
ARTwalk Castell Nedd**





Pathways to the Past
Llwybrau i'r llynedd

Am ragor o wybodaeth:



Ewch i: wearetempo.org.uk



Neu e-bostiwch hello@wearetempo.org



Ymunwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol

Mae Cronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol yn buddsoddi hyd at £200 miliwn mewn mannau ledled y DU i roi treftadaeth wrth wraidd dulliau lleol sy'n gwella cysylltiad pobl â lle maen nhw'n byw, yn gweithio ac yn ymweld.