#FELMERCH

Gwerthusiad o Gynhadledd Genedlaethol #FelMerch 05 & 06 Mawrth 2022

Chwaraeon 100 1922 - 2022

Gaeaf llawn Lles
Winter of Wellbeing

Ariennir gan Llywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

sportwales chwaraeoncymru

Cefndir

Mae #FelMerch yn brosiect gan Adran Chwaraeon yr Urdd, wedi'i chefnogi gan Chwaraeon Cymru, sydd wedi'i sefydlu yn arbennig er mwyn ysbrydoli, cefnogi ac ymbweru merched ifanc i gadw'n actif a chwalu'r rhwystrau sy'n atal merched rhag cymryd rhan mewn chwaraeon.

Ysbrydoli. Cefnogi. Ymbweru

Y Gynhadledd Genedlaethol ddeuddydd #FelMerch hon oedd cynhadledd chwaraeon ieuenctid benywaidd gyntaf Cymru a darparwyd cyfleoedd i ferched a menywod i ddod ynghyd i gael eu hysbrydoli a'u ymbweru. Cafodd y gynhadledd ei harwain gan Lowri Morgan, y gyflwynwraig deledu a rhedwraig marathon eithafol. Gemma Grainger, rheolwr tîm pêl-droed Cenedlaethol Merched Cymru, a Hollie Arnold MBE, sydd wedi cystadlu pedair gwaith yn y Gemau Paralympaidd oedd ein prif siaradwyr. Roeddwn hefyd ym mhresenoldeb arbenigwyr yn eu meysydd yn cyflwyno amrywiaeth o weithdai yn ymwneud ag iechyd a lles, delwedd y corff, bwyta'n iach, chwaraeon anabledd, cydraddoldeb a gwytnwch a llawer mwy.

"Mae pob merch ifanc yn haeddu'r un cyfleoedd a dyna pam rydw i wrth fy modd o gael bod yn rhan o gynhadledd chwaraeon ieuenctid benywaidd gyntaf erioed Cymru, #FelMerch, gan helpu i ysbrydoli, grymuso a darparu cyfleoedd i gefnogi merched ifanc a genethod i gyflawni eu llawn potensial a chyrraedd y nod maen nhw wedi'i ddewis."

Hollie Arnold MBE

Cynnwys y Gynhadledd

Ar hyd y penwythnos darparwyd trafnidiaeth, llety, a bwyd i 140 o ferched a menywod 14-25 oed o bob rhan o Gymru i fwynhau cwmni arbenigwyr yn eu meysydd fyddai'n eu hysbrydoli, cefnogi ac ymbweru.

Dydd Sadwrn 05 Mawrth 22

Sian Lewis
Prif Weithredwr Urdd Gobaith Cymru

Dawn Bowden AS
Dirprwy Weinidog y Celfyddydau a Chwaraeon, a'r Prif Chwip

Lowri Morgan
Anturiwr Dygnwch ac Athletwr

Laura McAllister
Athro Polisi Cyhoeddus a chyn-gapten pêl-droed Cymru

Natasha Harding
Pêl-droedwraig broffesiynol i Gymru a Reading

Francesca Antoniazzi
Chwaraewriag pêl-fasged i Cardiff Met Archers yn Uwchgynghrair Merched Prydain

Nia Fajeyisan
Llysgennad #FelMerch

Ali Abdi
Rheolwr Partneriaethau Porth Cymunedol

Catrin Ahmun
Arbenigwraig Ffitrwydd a Lles

Dydd Sul 06 Mawrth 22

Lowri Morgan
Anturiwr Dygnwch ac Athletwr

Mah Zai Kakar
Siaradwraig ddylanwadol a Ffoadur o Afghanistan

Hollie Arnold MBE

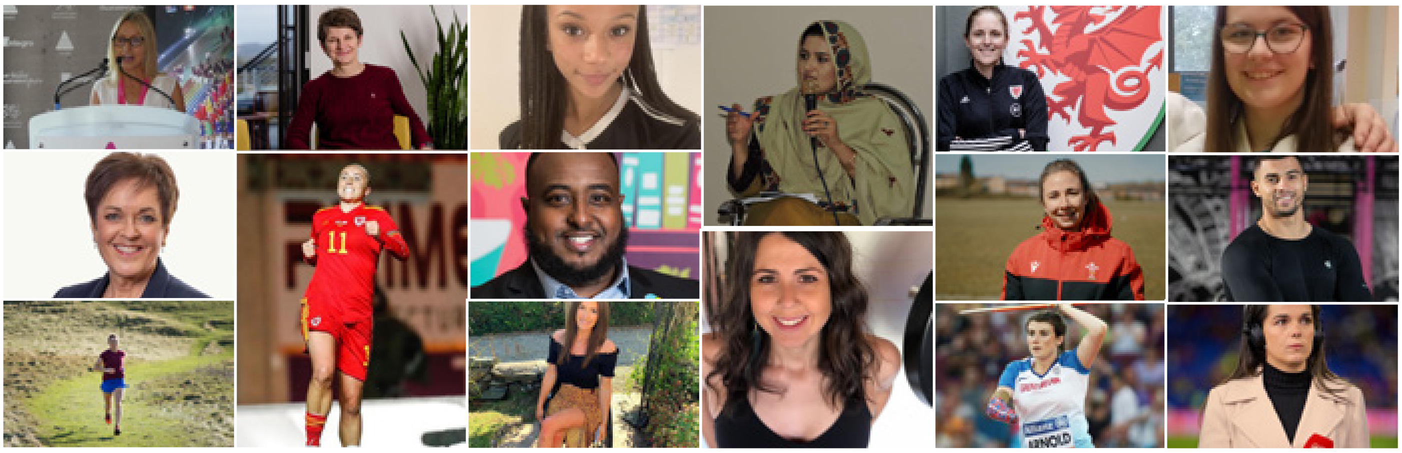
Gemma Grainger
Rheolwr Tîm Cenedlaethol Merched Cymru

Elinor Snowsill
Llysgennad Genedlaethol #FelMerch, Chwaraewr Rygbi Proffesiynol i Gymru a Bristol Bears

Gwennan Harries
Sylwebydd chwaraeon a chyn ymosodwr pêl-droed i Gymru

Deryn-Bach Allen-Dyer
Llysgennad #FelMerch

Connagh Howard
Cyflwynydd a Hyfforddwr Ffitrwydd



"Mae'r fenter #FelMerch ehangach yn hanfodol bwysig i gynyddu cyfranogiad merched a chynnig mwy o gyfleoedd ym mhob campledled Cymru.

"Rydw i wedi bod yn ddigon ffodus i weld llwyddiant #FelMerch gyda fy llygaid fy hun yng nghanolfan yr Urdd yn Llangrannog, a chefnogaeth yr Urdd i drefnu bysiau cefnogwyr i'n gemau ni fel tîm Cymru.

"Rydw i'n gyffrous i weld sut bydd #FelMerch yn parhau i ddatblygu i'r dyfodol."

Gemma Grainger, Rheolwr Tîm Cenedlaethol Merched Cymru

> ***“Roedd amrywiaeth y siaradwyr gwadd yn anhygoel trwy gydol y penwythnos, gweithdai gwych a chyfle i gymdeithasu unwaith eto gyda phobl newydd ar ôl COVID.”***
>
> Adborth un o’r mynychwyr

Gweithdai

Darparwyd amryw o weithdai ar hyd y penwythnos wedi’i harwain gan bobl sy’n broffesiynol yn eu meysydd er mwyn darparu gwybodaeth a dealltwriaeth i’r merched a menywod ifanc, ond hefyd i’w hysbrydoli ar draws pynciau yn ymwneud ag iechyd a lles, delwedd y corff, bwyta’n iach, chwaraeon anabledd, cydraddoldeb a gwytnwch a llawer mwy.

Catrin Ahmun: Hunan Ofal | Beca Lyne-Pirkis: Bwyta’n Iach | Urdd Gobaith Cymru: Gwirfoddoli
Chwaraeon Anabledd Cymru | Dyddgu Hywel: Iechyd a Lles | Mari-Wyn Elias-Jones: Ioga a Pilates
Sophie Davis: Cyfryngau mewn chwaraeon

Stondinau Gwybodaeth

Mae cydweithio gyda phartneriaid cenedlaethol a lleol yn bwysig i lwyddiant #FelMerch. Wnaethom wahodd 11 partner i’r gynhadledd er mwyn arddangos yr holl gyfleoedd sydd ar gael ganddynt i ferched a menywod ifanc yn eu hardaloedd lleol i ddod yn actif ac yn rhan o gyfleoedd ehangach megis gwirfoddoli a hyfforddi.

Cipio'r Gynhadledd Diwrnod 1

Cipio'r Gynhadledd Diwrnod 2

Gwneud Gwahaniaeth

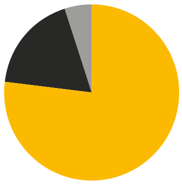
140 — 140 o ferched a menywod ifanc wedi'i hysbrydoli, cefnogi a'u hymbweru

94% — Presenoldeb o 94% o ranbarthau'r Urdd

11 — 11 o bartneriaid yn cyflwyno'r holl gyfleoedd sydd ar gael ganddynt i ferched a menywod ifanc

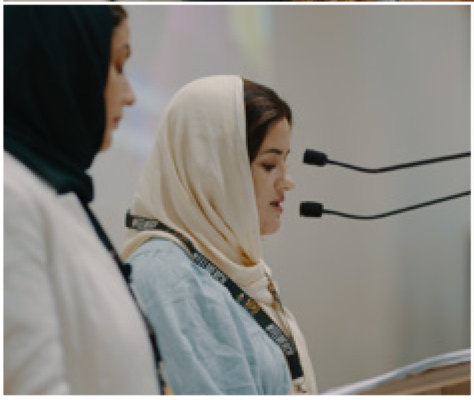
21% — Roedd 21% o'r mynychwyr yn ddysgwyr Cymraeg

37 — Wedi recriwtio 37 o wirfoddolwyr #FelMerch newydd

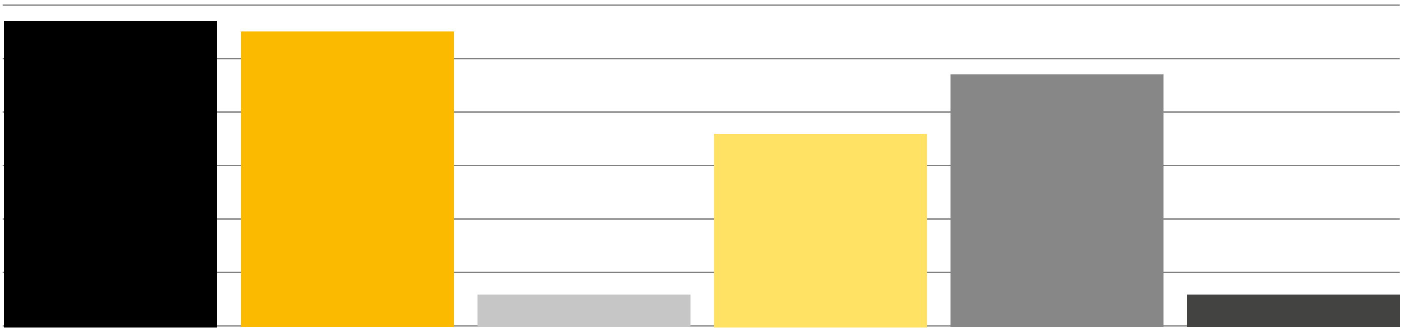


Oedran

5%	14-15
77%	16-18
18%	19-25

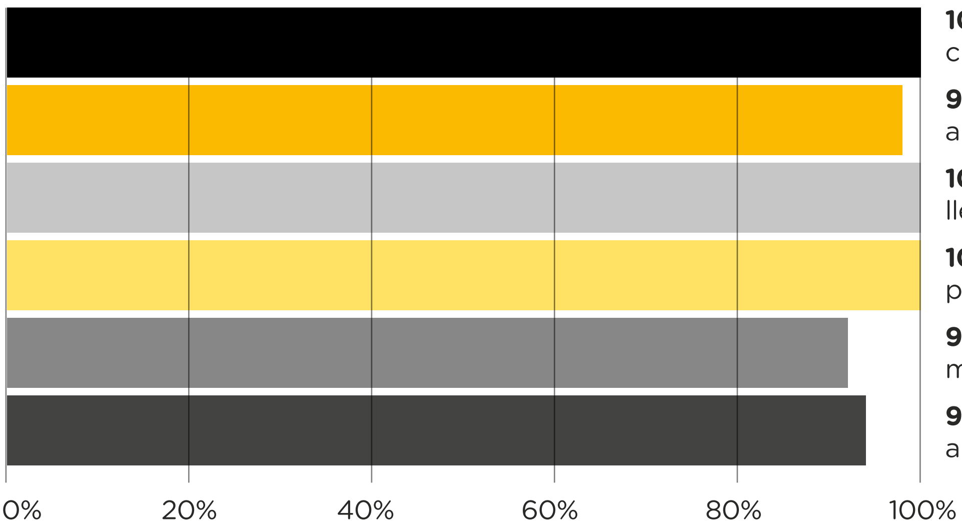


Prif nod dros fynychu cynhadledd #FelMerch



57% Ysbrydoliaeth	**55%** Cymhelliant	**6%** Derbyn cefnogaeth	**36%** Ennill gwybodaeth a dealltwriaeth	**47%** Cwrdd â merched a menywod eraill	**6%** Arall

Crynhoi



100% wedi nodi eu boddhad gyda chynnwys y gynhadledd

98% wedi nodi eu boddhad gydag amrywiaeth y gynhadledd

100% wedi nodi eu boddhad gyda lleoliad y gynhadledd

100% wedi nodi eu boddhad gyda phrofiad cyffredinol y gynhadledd

92% wedi nodi y byddent yn mynychu'r gynhadledd eto

94% wedi nodi y byddent yn argymell y gynhadledd i ffrindiau

Cyrraedd y Gynulleidfa

Er mwyn cyrraedd y gynulleidfa darged fe wnaethom fabwysiadu strategaeth marchnata oedd yn cynnwys cyfres o negeseuon ar draws cyfryngau cymdeithasol Urdd Gobaith Cymru ac Adran Chwaraeon yr Urdd. Ynghyd â hyn, cynhaliwyd cyfres o gyflwyniadau wyneb yn wyneb o fewn ysgolion, colegau, prifysgolion, a chymunedau ar draws Cymru.

Wnaeth y gynhadledd atynnu diddordeb sylweddol gan y wasg a oedd yn cynnwys: BBC Radio Cymru, S4C, ITV Cymru, Wales Today, Golwg, Heart Wales, Ffit Cymru, a llawer mwy.

Cyrhaeddiad Cymdeithasol

Facebook
Argraffiadau = **31,455**
Ymateb = **1,213**
Gwyliau fideo = **2,964**

Twitter
Argraffiadau = **145,319**
Ymateb = **3,749**
Gwyliau fideo = **1,855**

Instagram
Argraffiadau = **39,906**
Ymateb = **248**
Gwyliau fideo = **356**

Uchafbwyntiau

Darganfyddwch uchafbwyntiau'r Gynhadledd Genedlaethol #FelMerch
www.urdd.cymru/Uchafbwyntiau#FM

Gweithredoedd o'r Gynhadledd

O ganlyniad i'r Gynhadledd Genedlaethol #FelMerch mae prosiect #FelMerch yn ymrwymo i barhau i chwalu'r rhwystrau trwy sicrhau'r gweithredoedd canlynol yn lleol ac yn genedlaethol;

- Datblygu a sefydlu 12 hwb #FelMerch ar draws Cymru
- Datblygu a sefydlu darpariaeth #FelMerch yn ystod bob gwyliau
- Parhau gyda Fforymau Rhanbarthol a Chenedlaethol
- Sicrhau cynrychiolaeth Llysgennad #FelMerch ar Fwrdd Chwaraeon a Phrentisiaethau'r Urdd er mwyn sicrhau llais i ferched a menywod ifanc Cymru wrth ffurfio strategaethau
- Darparu llwybrau gwirfoddoli a hyfforddi gan gynnwys rhaglen Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) i ferched a menywod ifanc
- Parhau i recriwtio llysgenhadon #FelMerch er mwyn sicrhau cyrhaeddiad ym mhob rhanbarth Urdd yng Nghymru
- Ymgysylltu gyda mwy o bartneriaid yn lleol ac yn genedlaethol ar gyfer rhaglen #FelMerch
- Ymgysylltu merched a menywod ifanc mewn digwyddiadau codi ymwybyddiaeth e.e. teithiau i gemau rhyngwladol menywod Cymru ar draws amryw o gampau chwaraeon

Dyfodol y Gynhadledd

Yn dilyn llwyddiant ysgubol y gynhadledd chwaraeon ieuenctid benywaidd cyntaf yng Nghymru; Cynhadledd Genedlaethol #FelMerch, mae trafodaethau wedi cychwyn er mwyn cynnal y gynhadledd hon fel digwyddiad blynyddol i ferched a menywod Cymru ar raddfa fwy a gwell. Er mwyn sicrhau llwyddiant byddwn yn;

- Cynyddu'r nifer o lefydd sydd ar gael er mwyn cyrraedd cynulleidfa newydd
- Cynnig mynediad fesul diwrnod er mwyn cyrraedd cynulleidfa fwy lleol a demograffeg wahanol e.e. mamau ifanc
- Sicrhau'r defnydd o gyfleusterau chwaraeon lleol er mwyn cynnig gweithdai mwy ymarferol
- Ffurfio cynnwys y gynhadledd trwy ymgynghori gyda merched a menywod ifanc yn genedlaethol
- Sicrhau bod dim rhwystrau mewn lle i ferched a menywod ifanc gael mynychu cynhadledd #FelMerch ar sail ieithyddol

"Mae pethau'n ymddangos yn amhosib, nes eich bod yn eu cyflawni,

"Mae wastad ffordd o gyflawni, hyd yn oed os oes rhaid gofyn am help, nid yw gofyn am help yn wendid."

Francesca Antoniazzi
Chwaraewriag pêl-fasged i Cardiff Met Archers yn Uwchgynghrair Merched Prydain

“Roedd y gynhadledd yn wych ac yn llawer o hwyl. Roedd y testunau cafodd eu trafod yn hynod ddiddorol. Roedd yr holl benwythnos wedi ei gydlynu’n wych ac roedd yn brofiad bythgofiadwy.”

“Roedd y penwythnos yn ei gyfanrwydd yn anhygoel. Digon o amrywiaeth, wedi’i gyflwyno’n dda ac yn ysbrydoledig iawn.”

“Wedi gwirioni ar y penwythnos a oedd yn hynod o drefnus.”

“Roedd y siaradwyr gwadd yn rymusol iawn gan ddangos i mi y gallaf ddechrau nawr ac nid yw’n rhy hwyr.”

“Roedd y stondinau gwybodaeth yn darparu ffyrdd i symud ymlaen a chael y cyfle i ymuno â chlybiau yn ein hardaloedd ni.”

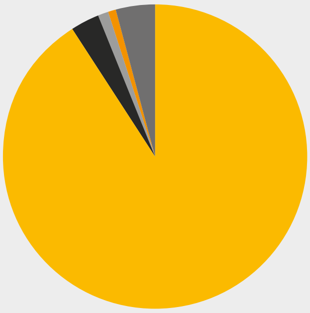
Gyda diolch i'n noddwyr a phartneriaid

<u>Prif Noddwyr a Phartneriaid</u>
Llywodraeth Cymru, Gaeaf Llawn Lles, Chwaraeon Cymru

<u>Partneriaid</u>
Adran Prentisiaethau'r Urdd, Athletau Cymru, CBDC Ymddiriedolaeth, Chwaraeon Anabledd Cymru, Criced Cymru, Ctrl Alt Design ltd, Dreigiau, Gwersyll yr Urdd Caerdydd, Just Perfect, Orchard, Partneriaeth Awyr Agored, Prifysgol Aberystwyth, Sefydliad CPD Dinas Caerdydd, Street Games, Tiny Welsh Media, Youth Sport Trust.

FelMerch@urdd.org
www.urdd.cymru/FelMerch

Atodiad 1 - Ystadegau #FelMerch

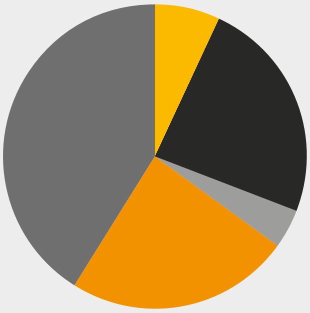


Faint o bob un o'r grwpiau ethnig canlynol;

Saesneg, Cymraeg, Albanaidd, Gwyddeleg
Gogledd Iwerddon neu Wyddeleg Prydeinig = 91%
Unrhyw gefndir ethnig cymysg neu luosog arall = 3%
Gwyn a Du Affricanaidd = 1%
Asiaidd Gwyn = 1%
Unrhyw grŵp ethnig arall = 4%

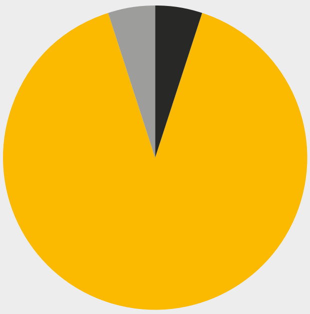
Faint sydd ag anableddau neu salwch tymor hir?
15 (11%)

Faint sydd ag anghenion dysgu ychwanegol?
1 (1%)



Ardaloedd o amddifadedd

10% mwyaf difreintiedig = 7%
10 - 20% mwyaf difreintiedig = 24%
20 - 30% mwyaf difreintiedig = 4%
30 - 50% mwyaf difreintiedig = 24%
50% llai difreintiedig = 41%



Pa grwpiau oedran (nifer y plant / pobl ifanc ar gyfer pob oedran):

11 - 15 = 7 (5%)
16 - 18 = 126 (90%)
19 - 24 = 7 (5%)