



Urdd

TAITH KENYA 2024

TROSOLWG

Gwelodd taith Kenya 2024 9 o bobl ifanc Cymru yn teithio i Kilifi, Kenya. Ar y daith cawsant y cyfle i ymweld a 5 cymuned gwahanol ac ymgysylltu gyda dros 620 o ferched 7-25 mlwydd oed.



Cynnal sesiynau arwain a gwaith tîm ar gyfer y merched sydd yn trefnu y cynghrair pêl-droed ym mhob cymuned.



Sesiynau aml-chwaraeon wedi cael eu darparu i 620+ o ferched dros y 5 diwrnod.



Dysgu am ddiwylliant ac iaith y pentrefi yn Kenya.

Nod y Daith: Rhoi cyfle unigryw a bythgofiadwy i bobl ifanc Cymru. Profiad i flasgu diwylliant newydd a gwahanol wrth rannu ein gwerthoedd a diwylliant yng Nghymru.



@Chwaraeonyrurdd

urdd.cymru/chwaraeon

EIN TAITH

DIWRNOD 1 DANICHA

Roedd y diwrnod cyntaf yn llawn profiadau newydd ac unigryw i bawb. Ar ôl yr holl ddawnsio a chanu, dechreuon ni gyda sesiynau arweinyddiaeth i'r merched sydd yn rhedeg y gynghrair lleol. Roedd hyn yn cynnwys gweithdai gwella sgiliau cyfathrebu, gwrando, gwaith tîm a datrys problemau.

Wrth i weddill y gymuned ymgynull dros amser cinio, cawsant gyflwyniad gan tad un o'r merched oedd wedi cerdded bron i awr i weld beth oedd gan yr Urdd a MTG eu gynnig. Braff oedd gweld cynrychiolydd y rhieni ar dynion yn cefnogir merched, ac eu bod nhw'n angerddol am gyfleoedd cyfartal. Roedd yn ddiolchgar dros ben am ein gwaith ac yn annog y merched i gydio ym mhob cyfle oedd yn cael ei rhoi iddynt.

Perfformiodd grwp o ferched gerdd yn eu hiaith frodorol, Kiswahili. Er ein bod ni ddim yn deall ei iaith, roedd y merched yn cyfleu y gerdd yn deimladwy thu hwnt. Roedd sawl un ohonom ni yn teimlo'n emosiynol ar ôl deall eu bod nhw'n adrodd am heriau difrifol maent yn wynebu yn eu cymunedau megis treisio, newyn a diffyg cyfleoedd.

Gorffen y dydd gyda 130 o ferched lleol yn ymuno am sesiynau chwaraeon wedi arwain gan yr Urdd. Tro cyntaf i llawer o'r merched gael trio sgiliau pêl-droed, rygbi, pêl-rwyd a rownderi. Braff oedd gweld gwên ar eu gwynebau wrth iddynt fwynhau!



DIWRNOD 2 MRIMA WA NDEGE

Diwrnod 2 ac yn ôl ar y bws am gyfeiriad pentref Mrima Wa Ndeger. Ar ôl croeso cynnes unwaith eto, dechreuon ni ar y gweithdai arweinyddiaeth gyda 20 o ferched. Braff oedd gweld y merched yn cyd-weithio yn effeithiol ac hunan hyder unigolion yn datblygu wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau gwaith tîm, chyfathrebu a datrys problemau. Roedd staff yr Urdd yn cylchdroi wrth arwain ar weithdai gwahanol. Hyfryd oedd gweld brwdfrydedd y staff, yn enwedig gan bod rhwystr gyda'r iaith!

Cawsom groeso a chyflwyniad gan pedwar dyn lleol, un y dad i merch yn y weithgaredd, roedd y dynion gwirfoddoli ac yn helpu hyfforddi y timau pêl droed lleol. Mae rhain yn cyd-weithio gyda'r elusen MTG ac yn derbyn hyfforddiant am bwysigrwydd cydraddoldeb i ferched yn eu cymunedau gyda'r bwriad eu bod nhw'n hybu eraill i newid eu persbectif. Hyfryd oedd gweld brwdfrydedd y dynion wrth helpu yn ystod y gweithgareddau chwaraeon i hyfforddi a chyfiaethu!

Daeth 120+ o ferched lleol i ymuno gyda ni yn ystod y prynhawn i gydio yn y cyfle i ddatblygu sgiliau chwaraeon mewn amryw o weithgareddau wedi ei arwain gan hyfforddwyr yr Urdd. Roedd staff yr Urdd wedi gwirioni gyda gallu y merched i fabwysiadu sgiliau newydd yn naturiol ac o safon uchel.

Wrth i ni ymadael, roedd y pentref i gyd allan yn cyd-ddawnsio a chanu wedi gwisgo mewn addyrn traddodiadol. Diwrnod llawn hwyl, ac ambell i aelod o'r Urdd wedi dysgu symudiadau dawnsio newydd!



DIWRNOD 3 MTEZA

Gadael y gwesty am 5y.b er mwyn dal fferi ym mhorthladd Mombasa a teithio 4 awr dros lonydd tyllog tuag at Mteza. Profiad unigryw eto i griw'r Urdd wrth weld canoedd o pobl yn defnyddio y fferi er mwyn cyrraedd y ddinas i weithio yn y bore.

Cyrraedd yr ysgol yn Mteza i weld bod gwersi dal ymlaen i blant dros wyliau'r haf. Braint oedd cyfarfod pennaeth yr ysgol wrth iddi esbonio am cwricwlwm yr ysgol. Sioc oedd clywed bod oriau dysgu y plant yn cychwyn am 8yb-5yh o Ddydd Llun tan Dydd Gwener! Dysgon ni hefyd bod ysgolion yn Kenya yn cychwyn yn 4 mlwydd oed ac gorffen ar ol Blwyddyn 9 (14 mlwydd oed). Hefyd, mae angen talu i fynychu ysgol yn Kenya, does dim addysg am ddim fel sydd yn y DU.

Cyn cychwyn ar y sesiwn arweinyddiaeth cafon ni ei'n cyflwyno gyda coconut ffres o'r goedan er mwyn torri syched! Profiad oedd gweld sut roedden nhw'n torri coconut gyda chylllell fawr er mwyn ei agor!

Daeth y 'Village Elder' i ei'n gweld cyn cychwyn ar weithgareddau y prynhawn. Dyma'r unigolyn sy'n rheoli ei bentref ac derbyn neu'n gwrthod pwy sy'n cael ymweld ei gymuned. Roeddem yn ffodus iawn felly ei fod yn hapus ei'n cael ni yno. Cawsom groeso cynnes ganddo, ac roedd yn annog y merched i gydio ar y cyflaeoedd er mwyn datblygu fel unigolion ac i drïo defnyddio y sgiliau i allu symyd i ffwrdd o'r gymuned i lefydd gwell.

Daeth bron i 130 o ferched egnïol gymryd rhan yng ngweithgareddau y prynhawn. Unwaith eto, pawb wedi mwynhau dysgu sgiliau newydd gyda staff yr Urdd yn mwynhau pob eiliad.



DIWRNOD 4

MIKOMANI

Uchafbwynt llawer ohonom ni oedd diwrnod 4. Un gair – FREEDA!

Cawsom y fraint o gyfarfod swyddog MTG oedd yn gyfrifol am merched yng nghyngir Mikomani, Freeda! Mi glywsom ni Freeda cyn ei gweld!! Roedd egni Freeda yn heintus, ac roedd hyn yn glir wrth weld gwynebau cyffrous y merched wrth i ni gyrraedd. Doedd ddim dewis ond canu a dawnsio trwy'r dydd fan hyn.

Cychwyn gyda sesiynau arwain eto lle roedd criw yr Urdd wedi ei plesio yn arw gyda gallu a sgiliau y merched. Roedd yn amlwg bod Freeda yn gwneud gwaith da gan bod pob un yn hyderus i gyfrannu ym mhob gweithgaredd. Merch 13 oed oedd seren y dydd wedi iddi ddangos dealltwriaeth gwych o sut i fod yn arweinydd da.

Dros 110 o ferched wedi ymuno ar gyfer y sesiwn prynhawn, lot o hwyl i gael gyda phob grŵp yn mwynhau wrth dysgu y sgiliau newydd.

Cyfle i ymarfer ein sgiliau pêl-droed yn Mikomani wrth i dîm staff yr Urdd a MTG chwarae gêm yn erbyn merched hyn y gymuned. Gêm gyfartal yn y diwedd ond profiad i ni gyd wrth i ni chwarae ar gae bryniog gyda anifeiliaid yn pori arno! Diolchgar oeddem ni am y cyfle i ymarfer gan ein bod wedi deall bod tîm MTG eisiau gêm yn ein herbyn diwedd yr wythnos!

Yn sicr, mi gysgo ni gyd yn dda y noson hwnnw!



DIWRNOD 5

TÎM PD MTG & NGAMANI

Bore bach yn wahanol i'r criw, wrth ymweld â prif swyddfa MTG er mwyn cynnal gweithdy i dîm merched hyn MTG. Gweithdy yn addysgu y merched am fywyd athletwraig ble roedd cyfle i drafod pwysigrwydd cydbwyso bywyd, addysg a chwaraeon, deiet gorau i cadw'r corff yn iach ac llawer mwy. Gweithdy diddorol ble roedd cyfle i staff yr Urdd ddod i ddeall ffordd o fyw y merched. Roedd amrywiaeth eang ym mywydau aelodau o'r tîm - merch 27 mlwydd oedd yn riant i ddwy o ferched 12 a 2 oed, un arall yn 18 mlwydd oedd yn rhedeg busnes bach ei hyn yn creu addurnidau ac un arall yn 14 mlwydd oedd gyda sgiliau pêl droed penigamp!

Buom yn trafod llawer o bynciau gwahnaol mesig deiet athletwr a gosod targedau tymor byr, canolig a hir. Trist oedd clywed bod llawer o'r merched yn sgipio cael cinio oherwydd diffyg mynediad ac arian yw prynu. Cafwyd drafodaeth diddorol am y mathau gwahanol o rwystrau maent yn eu gwynebu er mwyn chwarae pêl droed. Un oedd yn sefyll allan oedd y diffyg cefnogaeth gan eu rhieni a barn negyddol llawer o'r gymuned tuag at merched yn chwarae pêl-droed. Esbonion nhw bod eu rhieni nhw'n teimlo ei fod yn wastraff amser a nad oedd dyfodol na gyrfa mewn chwarae pêl-droed. Braff oedd clywed bod MTG yn gweithio'n galed i newid barn a dangos bod y merched yn derbyn addysg drwy chwarae pêl-droed i'r elusen.

Ar ôl trafodaethau dwys gyda'r merched, roedd hi'n amser i ni gael gêm - Staff yr Urdd ac MTG yn erbyn tîm hyn MTG! Roedd safon y gêm yn ffantestig, sgiliau naturiol a chyflymder anhygoel gan merched MTG! Yn lwcus i dîm yr Urdd a staff MTG, roeddem ni wedi menthyg golgeidwad gorau MTG ac yn wir, mi wnaeth hi arbed sawl gol i gadw ni yn y gêm! Canlyniad hafal yn y diwedd, 1-1! Gwên ar wynebau pawb ar ddiwedd y gêm a golwg chwslyd iawn ar staff yr Urdd!

Ar y bws a ni ar ôl cinio ar gyfer sesiwn chwaraeon olaf y daith ym mhentref Ngamani. 135 o ferched yn ymuno y tro hwn gyda oedrannau yn ehangu o 7 i 25 oed. Falch o weld bod Llŷr ac Aaron wedi perffeithio eu dawns erbyn hyn, a'r merched wrth eu boddau yn chwerrthyn wrth eu gwyllo!



DIWRNOD 6

AMSER RHYDD

Ar ôl wythnos brysur, roedd cyfle i'r criw gael mwynhau ychydig o amser rhydd a chael cyfle i fynd i Barc Cenedlaethol Tsavo i archwilio'r Safari! Roedd pawb yn gyffrous ac yn croesi bysedd i weld y 'Big 5'. Roeddwn digon ffodus o gael gweld toman o eliffantod, sebras, jiraff, buffalo a hipo, yn ogystal a amryw o adar gwahanol. Yn anffodus, roedd y llewod a'r cheetahs yn cysgu!

Daeth prynhawn Dydd Sadwrn ac amser i ni ffarwelio gyda tîm gwych MTG. Cyfle i bawb ddod yn ôl at eu gilydd i rannu uchafbwyntiau personol y daith. Amser emosiynol wrth i bawb crynhoi wythnos fythgofiadwy ac arbennig iawn.

Buom yn ffodus iawn o dderbyn anrhegion gan dîm MTG. Gwisg traddodiadol a breichled fflag Kenya er mwyn cofio am ein amser yno. Roedden ni'n ddiolchgar iawn o'r rhain ac wrth adlewyrchu ar y daith, roedd pawb wir yn ddiolchgar am y cyfle ac yn drist bod y profiad yn dod i ben.

Yn sicr, fydd hon yn daith fythgofiadwy i bawb.

ASANTE SANA KENYA!



PROFIAD POBL IFANC CYMRU



"ROEDD Y DAITH I KENYA YN UN BYTHGOFIADWY AC ROEDD HI'N ANRHYDEDD GAEL FOD YN RHAN O BROFIAD MOR ANHYGOEL. FEL PERSON SYDD YN HOFFI PÊL-DROED, ROEDD GWELD CYMAINT O FERCHED IFANC MOR AWYDDUS DROS BEL-DROED A CHWARAEON YN HYFRYD I'W WELD. DWI WEDI DYSGU BOD CHWARAEON YN FFORDD MOR EFFEITHIOL O GAEL CYMUNED AT EI GILYDD DIM OTS AM EI CEFNDIR AC YN FFORDD MOR EFFEITHIOL I RHOI HYDER, CYMHELLIAD, AC HAPUSRWYDD I BOBL IFANC. DWI'N GOBEITHIO EU BOD NHW WEDI DYSGU SGILIAU OHONOM NI ACHOS DWI BENDANT WEDI DYSGU LLAWER GANDDYN NHW"

HELEDD

"MI ROEDD Y PROFIAD AR Y DAITH KENYA YN UN BYTHGOFIADWY. GWELD GWYNEBAU'R PLANT BOB DIWENOD YN CHWERTHIN, CANU A DAWNSIO, MI OEDD YN NEUD I CHI WENU YN SYTH. O STAFF YR URDD, I STAFF MTG MI OEDD PAWB YN BRIL. PROFIADAU O BOSIB DIM OND Y GEWCH CHI UNWAITH MEWN BYWYD A RHYWBETH FYDD YN AROS YN FY FEDDWL AM BYTH."

LLŶR



"PROFIAD HOLLOL BYTHGOFIADWY!! GES I CYFLE I GALLU DATBLYGU NIFER O SGILIAU NEWYDD WRTH GWEITHIO HEFO UNIGOLION O FEWN CYMUNEDAU WAHANOL. HEFYD GES I CYFLE I DDYSGU O NHW A SUT MA NHW'N GWEITHIO AC FELLY WNAETH HON HELPU FI DATBLYGU STRWYTHUR HYFFORDDI PERSONOL FI!! "

AMELIA

PLESER O'R MWYAF OEDD CAEL Y CYFLE I FYND I KENYA I GYDWEITHIO GYDA'R URDD AC ELUSEN MOVING THE GOALPOST. UCHAFBWYNT OEDD CYRRAEDD Y PENTREFNI POB BORE GAN EI'N BOD YN CAEL EI'N CROESAWU GYDA CHÂN TRADDODIADOL A DAWNSIO LU - ROEDDEM AR FRYD I GAEL I FFWRDD O'R BWS I'W GWELD! RWYF WEDI DATBLYGU LLAWER O SGILIAU DROS Y DAITH AC UN OHONYNT OEDD I ARWAIN SESIWN PÊL RWYD EFFEITHIOL BLE NAD OEDD Y PLANT A PHOBL IFANC YN DEALL GAIR O SAESNEG. ROEDD YN RHAI DYFALBARHAU A MEDDWL AR FY NHRAED! MI WNES I FWYNHAU POB EILIAD O'R DAITH, A DWI MOR DDIOLCHGAR O'R CYFLE I GAEL MYND. RWY'N GOBEITHIO FY MOD WEDI GADAEL EFFAITH GADARNHAOL AR Y CYMUNEDAU, OHERWYDD YN SICR, MAENT WEDI GADAEL MARC AR FY NGHALON I.

GWENAN



WRTH EDRYCH YN ÔL AR FY NHAITH I KENYA, MAE'N AMHOSIB PEIDIO TEIMLO CYMYSGEDD O EMOSIYNAU DWYS. ROEDD DYSGU PLANT I CHWARAE RYGBI YN BROFIAD HYNOD O WERTHFAWR - ROEDD EU BRWDFRYDEDD A'U HANGERDD YN HEINTUS, ER GWAETHAF CALEDI'R BYWYD ROEDDENT YN EI WYNEBU. ROEDD GWELD Y PLANT YN GWENU AC YN MWYNHAU EU HUNAIN MEWN AMGYLCHIADAU MOR ANODD YN FY NGWNEUD I'N HAPUS TU HWNT. ROEDD YN FRAINT ENFAWR CAEL FY NEWIS I FYND AR Y DAITH HON, AC MAE'R PROFIAD WEDI GADAEL ARGRAFF FYTHGOFIADWY ARNA I. ROEDD Y DAITH HON YN ANHYGOEL O'R DECHRAU I'R DIWEDD.

AARON

PROFIAD BYTHGOFIADWY SYDD WEDI AGOR FY LLYGAID A GWNEUD I MI WERTHFAWROGI'R CYFLEOEDD A CHYFLEUSTERAU SYDD EFO NI YNG NGHYMRU. AWYRGYLCH CROESAWGAR O BOB CYMUNED A OEDD YN GWNEUD I NI DEIMLO'N GROESAWGAR IAWN.

CATRIN



THE TRIP TO KENYA WAS TRULY EYE-OPENING. I WAS AMAZED BY HOW SPORTS CAN EMPOWER YOUNG GIRLS, BOOSTING THEIR CONFIDENCE AND UNITING THEM. IT REMINDED ME OF THE IMPORTANCE OF RESILIENCE, COMMUNITY, AND INCLUSIVITY IN EVERYTHING WE DO.

YUSUF

"DWI WEDI MWYNHAU'R DAITH YN FAWR IAWN, MAE WEDI BOD YN BROFIAD A HANNER! DWI WEDI DYSGU MOR GYMAINT A CHWRDD Â PHOBL NEWYDD FEL Y MERCHED, STAFF MTG, RHIENI Y MERCHED, PRIFATHRAWON! ROEDD POB DIWRNOD YN WAHANOL I'W GILYDD GYDA DROS 600 O FERCHED YN CYMRYD RHAN SYDD YN ANHYGOEL, DWI WEDI CAEL FY SYNNU GYDA'R SAFON O BÊL-DROED SYDD YN KENYA! MAE'R TAITH YMA YN SICR WEDI BOD YN UCHAFBWYNT Y FLWYDDYN AC YN FALCH IAWN O DDERBYN Y CYFLE."

SIONED



"TAITH FYTHGOFIADWY. HWN OEDD FY NHRYDEDD DAITH I KENYA YN CYDWEITHIO GYDA MTG AC YR URDD, WELODD Y DAITH YMA STRWYTHUR GWAHANOL I'R ARFER GYDA STAFF, PRENTISIAID A GWIRFODDOLWYR YN YMWELD Â CHYMUNEDAU GWAHANOL. ROEDD HWN YN GYFLE GWYCH I GAEL GWIR FLAS AR DDIWYLLIANT A CHEFNDIR Y MERCHED IFANC ROEDDEN YN YMGYSYLLTU GYDA. PLESER OEDD CAEL RHANNU DIWYLLIANT CYMRU GYDA MTG. ROEDD GWELD MWYNHAD Y MERCHED YN Y SESIYNAU YN RHYWBETH HOLLOL FFANTASTIG BYDDAI YN CADW GYDA I AM BYTH"

RHODD-ALAW