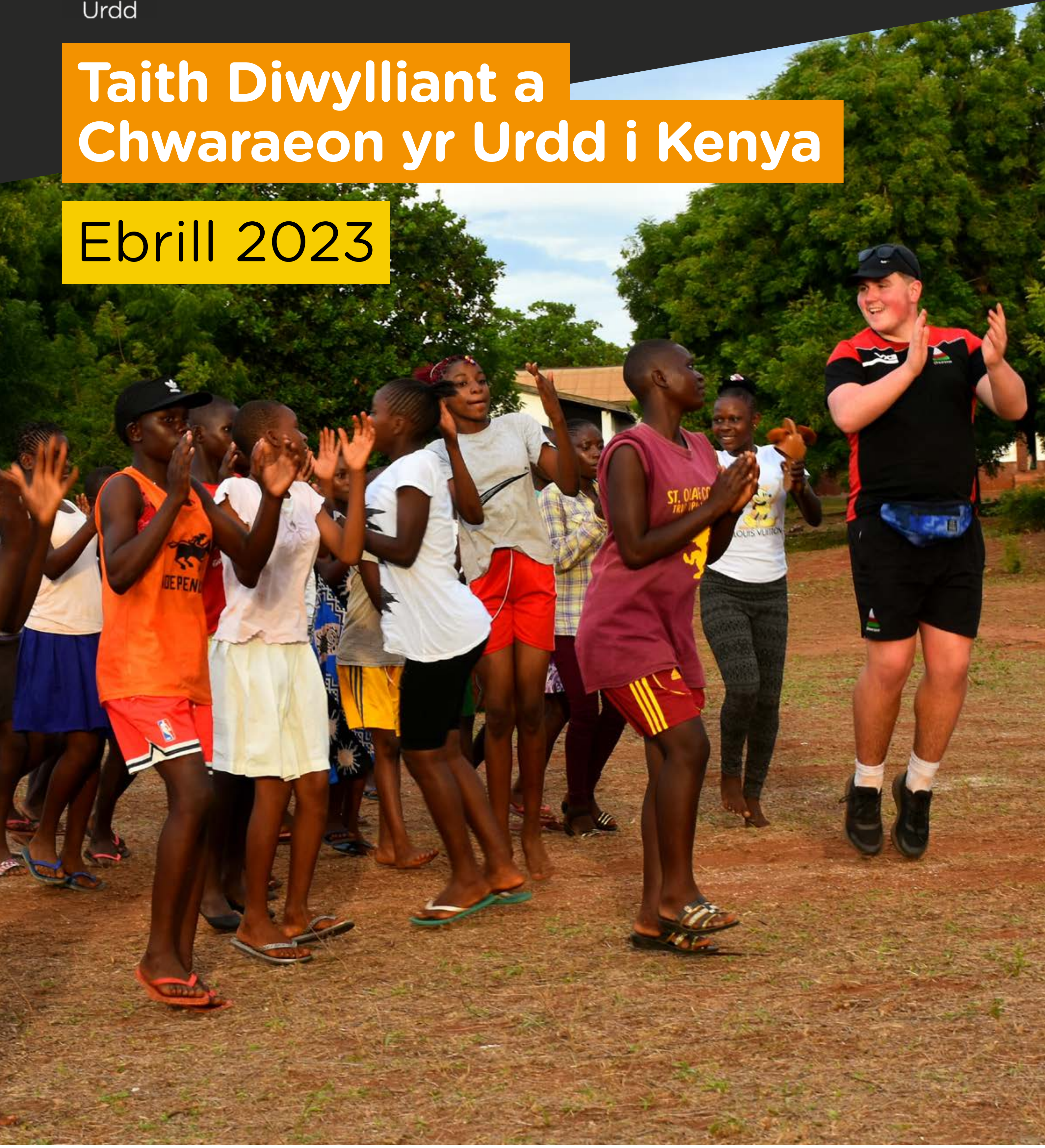
Taith Diwylliant a Chwaraeon yr Urdd i Kenya

Ebrill 2023



Ariennir gan
Funded by

Nod y Daith:

Pwrpas y daith hon oedd rhoi'r cyfle i staff, cyn-brentisiaid, prentisiaid presennol a gwirfoddolwyr yr Urdd i ddefnyddio sgiliau hyfforddi ac arwain i ddatblygu a grymuso merched o sir Kilifi.

Amcanion y Daith:

- Defnyddio chwaraeon i hyfforddi sgiliau arweinyddiaeth i'r merched
- Cynnal ac arwain gweithgareddau pêl droed gyda staff MTG (Moving the Goalposts)
- Codi hyder a lles y merched ifanc trwy drafod materion cyfoes

Cyn y daith:

Diwylliant

Cyn y daith daeth y staff at eu gilydd am ddiwrnod cynllunio. Roedd yn gyfle i'r staff baratoi a thrafod disgwyliadau'r daith.

Cynlluniodd y staff sesiynau a gweithgareddau pêl-droed ar gyfer y Gwersyll, i ddefnyddio ac arddangos eu harbenigedd nhw yn y gwersyll yma. Dysgodd y staff Ddawns Mistar Urdd i allu perfformio yn ystod y sioe dalent o flaen y merched ifanc yn y gwersyll. Gwyliwyd fideo o'r daith Kenya yn 2019 i ddysgu mwy am Moving the Goalposts a beth i ddisgwyl. Yn ogystal â hyn, roeddem yn awyddus i fynd â nifer o roddion draw i'r gwersyll gyda ni. Fe wnaethon ni benderfynu cymryd poteli, sanau, esgidiau a dillad, roeddem yn ffodus iawn o gael esgidiau pêl-droed gan WRU i ddarparu i'r merched.

Datblygiad Personol: Roedd cyfle i'r staff a'r unigolion ddod i adnabod eu gilydd yn well cyn mynd ar y daith. Ar ddiwedd y diwrnod gofynnwyd i'r staff a'r unigolion y tri cwestiwn isod, a dyma'r atebion:

3 cwestiwn i'r staff cyn mynd

Beth ydych chi'n gobeithio cael allan o'r daith hon?

- **Datblygiad personol fel hyfforddwr**
- **Dysgu am ddiwylliant hollol wahanol**
- **I weld y gwahaniaeth rhwng y plant dwi'n hyfforddi adref**
- **Dealltwriaeth well am yr effaith mae'r gweithgareddau yn cael ar fywydau'r merched**
- **Dysgu iaith wahanol (Swahili)**

Beth yw eich pryderon am y daith?

- **Effaith bydd straeon a bywydau'r merched yn cael arnaf**
- **Yr annisgwyl**
- **Ddim yn gallu cyfathrebu'n effeithiol gyda'r merched**
- **Colli pethau**
- **Mynd yn sâl**
- **Ddim yn neud sesiynau sy'n addas i'r merched**

Sut ydych chi'n teimlo am y daith?

- **Hapus**
- **Diolchgar**
- **Brwdfrydig**
- **Edrych ymlaen at ddysgu am ddiwylliant Kenya**
- **Cyffrous**
- **Gwerthfawrogol**
- **Cyfle gwych**

Yn ystod y daith:

Cyfarfod yn MTG (Moving the Goalposts)

Diwrnod cyntaf y daith fe wnaethom gyfarfod staff Moving the Goalposts yn swyddfa MTG. Roedd y cyfarfod yma'n fuddiol iawn er mwyn i'r staff allu dysgu mwy am MTG a sut mae'r sefydliad yn gweithio. Yn ogystal â hyn cawsom y cyfle i ymweld â'r adeilad a'r cae pêl droed roedd y tîm cyntaf yn chwarae arno. Ar ddiwedd yr ymweliad fe wnaeth grŵp o ferched oedd yn teithio ymlaen i'r gwersyll ein croesawu ni gyda chân traddodiadol.

Y Gwersyll

Ar ôl yr ymweliad yn swyddfa MTG gwnaethom deithio ymlaen i'r gwersyll yn sir Kilifi er mwyn cyfarfod y merched ifanc. Cyrhaeddwyd tra roedd pawb yn derbyn cyflwyniad byr am yr wythnos. Cawsom groeso mawr gan y tîm MTG a'r merched ifanc, yn ogystal â blas o beth oedd i ddod yn ystod yr wythnos.

Yn ystod y dyddiau canlynol, aethom i'r gwersyll i gynnal gweithgareddau chwaraeon a phêl-droed i'r merched ifanc. Roeddem yn cynnal cylched o 6 gweithgaredd er mwyn cynnig amrywiaeth i'r merched a sicrhau eu bod nhw yn cael dysgu sgiliau newydd, yn ogystal â mwynhau gydag ein staff. Roedd cymysgedd o gemau hwylus a gweithgareddau pêl-droed a chafwyd adborth positif iawn gan dîm MTG.

Yn ogystal â chynnal sesiynau a gweithgareddau chwaraeon i'r merched ifanc cawsom y cyfle i ddysgu gan staff MTG am ddiwylliant yr ardal. Drwy gydol ein hwythnos gyda MTG fe wnaethom ni wylio sioe dalent, seremoni raddio ar ddiwedd y gwersyll, ymuno mewn gweithdai a dosbarthiadau'r gwersyll a chefnogi tîm MTG oedd yn chwarae yn y gynghrair yn Kenya.

Sioe Dalent

Roedd gwylio'r sioe dalent yn brofiad bythgofiadwy ac yn uchafbwynt i nifer o'r staff. Roedd merched y gwersyll wedi bod yn paratoi i ganu, dawnsio ac adrodd ac roeddent yn edrych ymlaen yn fawr at gael perfformio ar eu hail ddiwrnod yn y gwersyll. Yn ystod y sioe cawsom y cyfle i berfformio dawns Mistar Urdd ar y llwyfan i bawb yn y gwersyll. Roedd hyn yn gyfle gwych i ni rannu ein diwylliant a'n hiaith gyda'r merched ifanc.

Dosbarthiadau

Yn ystod y boreau roedd y merched yn mynychu dosbarthiadau yn y gwersyll. Roedd amrywiaeth mawr o bynciau yn cael eu cynnig gan gynnwys cymorth cyntaf, hyfforddi, dyfarnu, iechyd rhyw a 'gender based sexual violence'. Roedd nifer o'r staff wedi synnu gyda rhai o'r cynnwys gan iddynt sylweddoli cyn lleied sydd gan y merched ifanc yn eu cartrefi a'r heriau maent yn eu hwynebu yn ddyddiol. Sylweddolom ni pa mor ffodus ydym i fyw yng Nghymru, ac i beidio cymryd popeth yn ganiataol.

Yn dilyn y dosbarthiadau gan MTG, fe wnaethom ni arwain gweithdai i'r merched, sef gweithdy sgiliau a nodweddion a gweithdy'r corff dynol. Roedd hyn yn gyfle i ni weld sut i addysgu grŵp o ferched er y rhwystr iaith. Felly roedd rhaid i ni fod yn rhagweithiol a defnyddio gwahanol ddulliau dysgu er mwyn sicrhau cyfathrebiad clir. Cawsom ymateb da gan y merched, roedd merched hŷn y gwersyll a rhai o staff MTG yn helpu gyda chyfieithu wrth i ni gyflwyno'r gwaith.

Seremoni Graddio'r merched

Ar ddiwedd y gwersyll roedd MTG yn cynnal seremoni graddio i'r merched. Daeth aelodau bwrdd ac uwch dîm MTG i'r gwersyll er mwyn cyflwyno tystysgrifau a gwobrau. Roedd hyn yn gyfle i ganmol a gwerthfawrogi ymdrechion y merched dros yr wythnos. Ar ddiwedd y seremoni fe wnaeth bob aelod o staff yr Urdd ddewis unigolion a oedd wedi ymdrechu a datblygu dros yr wythnos. Cawsom gyfle yma hefyd i rannu anrhegion o'n gwledydd, roedd gennym ni dedi a bathodyn Mistar Urdd iddynt fel gwobr. Cawsom ddiolch mawr gan dîm MTG a derbyn crysau-t MTG a dillad traddodiadol o Kenya.

Helpu yn y gymuned leol gyda tîm pêl-droed MTG

Mae gan MTG dîm pêl-droed merched sy'n cystadlu mewn cynghrair yn Kenya, aethom i wylio a chefnogi'r tîm ar y penwythnos. Yn anffodus roedd glaw trwm wedi bod a doedd y cae arferol ar gael, felly aethom i gae cyfagos ac roedd angen i ni helpu'r cefnogwyr i gael gwared â'r chwyn oddi ar y cae wrth i'r tîm farcio'r cae gyda sialc gwyn cyn dechrau cynhesu i fyny. Roedd hyn yn agoriad llygad mawr i ni, ac eto, yn pwysleisio pa mor ffodus ydyn ni gydag ein cyfleusterau chwaraeon yng Nghymru.

Rhoddion i MTG

Fel rhan o'r daith hon roedd yn bwysig i'r staff allu rhoi cymorth i'r elusen. Fe aethom ag amrywiaeth o roddion ar ein taith er mwyn rhannu gydag elusen MTG. Cyn gêm merched MTG ar y penwythnos cyflwynom roddion i'r tîm. Roedd y rhoddion yn cynnwys peli rygbi, peli pêl-droed, sanau hir, esgidiau pêl-droed, 'shinpads', 'ball pumps', dillad, boteli dŵr a cynnyrch mislif . Roedd yn wych cael gweld y merched ifanc yn ymateb mor werthfawrogol.

Cymdeithasu a rhwydweithio gyda thîm MTG

Cawsom ein gwahodd i gael bwyd yn ystod y nos gydag aelodau bwrdd ac uwch dîm MTG. Roedd hyn yn gyfle gwych i ni gymdeithasu gyda'r staff a thrafod ein hwythnos yn y gwersyll. Yn ogystal â gwerthuso'r wythnos, roedd yn gyfle da i ni drafod syniadau newydd ar gyfer y dyfodol a chryfhau'r bartneriaeth sydd gennym yn barod.

Adborth MTG

"Inspirational and fun, there was so much energy during the activities at the camp."

"The visit by the Urdd team was very good because I got an opportunity to learn from them on different games that one can use to engage participants."

"It was an enjoyable moment staying with them, interacting, and learning new drills from them. The work they do is amazing."

"A very good gesture in strengthening the partnership. We enjoyed their hype, their skills and all the kind donations that they gave to us."

"It was an amazing experience as the girls got an opportunity to interact with the visitors from Urdd at the same time the visitors got a chance to get exposure to the residential camp activity while engaging the girls. The trip added value to the camp objectives and the inputs from Urdd blended positively with the training."

"Hosting them for dinner and learning more about their dreams, aspirations, and future collaboration with MTG, they were at their best character and very pleasant. All the members exhibited self-discipline and respect."

Tro nesaf

"I would propose that they stay for both camps Kilifi and Kwale so that girls from all MTG camps can benefit."

"More time allocation for activities during the exchange program to be more inclusive in terms of counties."

"MTG team/staff to be given the opportunity to visit the Urdd team in Wales for the next exchange program."

"Next time they can stay a bit longer so that they get the opportunity to visit other girls from other counties."

Ar ôl y daith

Yn dilyn y daith, rhannodd y staff eu profiadau a'r hyn gwnaethon nhw ddysgu.

Dyma'r geirfa defnyddiodd y staff i ddisgrifio eu profiadau o'r daith.

Bythgofiadwy
Cofiadwy
Diolchgar
Hapus
Addysgol
Brwdfrydig
Anturus
Ysbrydoledig
Ffantastig

Beth yw'r wers orau rydych wedi ei ddysgu ar y daith yma?

"We need much less than we have. In Wales we have everything we need and more, and we still find ourselves complaining. In Kenya I've seen many who have much less however are still living good lives.

"Gratefulness is a powerful state of mind. In Wales you will find many people are ungrateful for the countless blessings they have and always seeking more, where in Kenya, as we drove through cities and met many people you'll find people living in the smallest houses and you'd think are struggling but they are happy and you could see it in them that they are satisfied and grateful for what they have. So, happiness isn't attached to materialistic things, its all about the mindset and being grateful for what you have.

"Anything could be reused, recycled. During my time in Kenya, I've seen many things that shocked me, the way people in Kenya reuse and recycle things is amazing. The thing that stood out to me the most was the mud houses, and the house that were made from tin and sticks. This taught me to again be grateful for what I have back home in Wales."

"Does dim angen gymaint o bethau a sydd gennym ni. Yng Nghymru mae gennym ni bopeth sydd ei angen arnom a mwy, ac rydym yn dal i gwyno. Yn Kenya, rydw i wedi gweld nifer fawr sydd â gymaint yn llai na ni ond yn dal i fyw bywydau da.

"Mae diolchgarwch yn ffordd bwerus iawn o feddwl. Yng Nghymru gwelwch fod llawer o bobl yn anniolchgar am y bendithion niferus sydd ganddynt a bob amser eisiau mwy. Wrth i ni yrru trwy dinasoedd Kenya gwelsom bobl oedd yn byw mewn tai bach iawn yn fodlon a diolchgar am yr hyn sydd ganddyn nhw. Felly, dydy hapusrwydd ddim ynghlwm i bethau materol, mae'n ymwneud â'ch meddylfryd a bod yn ddiolchgar am yr hyn sydd gennym.

"Gall unrhyw beth gael ei ailddefnyddio a'i ailgylchu. Yn ystod fy amser yng Nghenya, rydw i wedi gweld llawer o bethau oedd yn sioc i mi, ac mae'r ffordd mae pobl yng Nghenya yn ailddefnyddio ac yn ailgylchu yn anhygoel. Y peth mwyaf trawiadol i mi oedd y tai mwd, a'r tai oedd wedi eu creu o diniau a ffyn. Fe wnaeth hyn fy nysgu i unwaith eto i fod yn ddiolchgar am yr hyn sydd gennyf yn ôl yng Nghymru."

Nooh Ibrahim, Swyddog Datblygu Amrywiaeth a Chynhwysiant

"Y wers orau rydw i'n teimlo fy mod wedi dysgu ar y daith hon ydi bod modd cydweithio, hyfforddi a dysgu amrywiaeth eang o bobl gyda syniadau a phrofiadau gwahanol, hyd yn oed os nad ydym yn gallu siarad yr un iaith. Mae'n bosib cyfathrebu yn effeithiol mewn amrywiaeth eang o ffyrdd ac mae angen defnyddio'r technegau hyn yn fwy aml e.e. rhoi enghreifftiau gweledol o'r weithgaredd, diagramau a chydweithio mewn grwpiau. Mae'n bosib bod un person o fewn y grŵp yn deall, tra bod eraill ddim ac mae'r unigolion yma yn gallu meddwl am wahanol ffyrdd i gwblhau'r weithgaredd."

Llio Jones, Cydlynydd Gweithgareddau Chwaraeon Dinbych

Cyfryngau Cymdeithasol a'r Wasg

Roedd yn wych gallu rhannu ein profiadau ar ein cyfryngau cymdeithasol i bawb ddilyn ein taith, ar gyfrifon Urdd Gobaith Cymru, Chwaraeon yr Urdd a Phrentisiaethau'r Urdd. Ein nod oedd codi ymwybyddiaeth am MTG, y bartneriaeth sydd gan yr Urdd gyda'r elusen, a'r hyn yr oedden yn ei wneud ar y daith. Cafwyd ymateb ac adborth gwych gan y cyhoedd a'r partneriaid ac mae cipolwg o'r ystadegau isod.

Ystadegau cyfryngau cymdeithasol Urdd Gobaith Cymru

Argraffiadau: **69,363**

Ymgysylltiadau **3,938**

Cyfradd ymgysylltu: **5.7%**

Reacts/hoffi ar gyfrifon Urdd Gobaith Cymru, Chwaraeon yr Urdd a Phrentisiaethau'r Urdd:

- Twitter: 455
- Facebook: 352
- Instagram: 1,301

Cyfanswm **2,108**

Reel Diwrnod 2
Gwersi a sioe dalent

Reel Diwrnod 4
Gwylio gêm pêl-droed a seremoni graddio y merched

Gyda diolch i'n noddwyr a phartneriaid

Taith
Moving the Goalposts
United Purpose
Self Help Africa

chwaraeon@urdd.org
www.urdd.cymru/cy/prosiectau-rhyngwladol