

FEL MERCH

Ysbrydoli . Cefnogi . Ymbweru
Inspire . Support . Empower

www.urdd.cymru/FelMerch



Urdd



Gwerthusiad o Gynhadledd
Genedlaethol #FelMerch 2023



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Cefndir

Mae #FelMerch yn brosiect gan Adran Chwaraeon yr Urdd, wedi'i gefnogi gan Chwaraeon Cymru, sydd wedi cael ei 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

Dyma'r ail dro i Gynhadledd Genedlaethol deuddydd #FelMerch gael ei chynnal. Cynhadledd chwaraeon ieuenctid benywaidd fwyaf Cymru, wnaeth roi 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. Clywodd y gynulleidfa gan siaradwyr gwadd megis Gemma Grainger, rheolwr tîm pêl-droed Cenedlaethol Merched Cymru, Non Stanford MBE a Rosie Eccles Bocswraig fydd yn cynrychioli Prydain yn Paris 2024.

Yn ogystal â'r siaradwyr, cyflwynodd arbenigwyr yn eu meysydd amrywiaeth o weithdai yn ymwneud ag iechyd a lles, delwedd y corff, bwyta'n iach, y cylchred misol, chwaraeon anabled, bocsiio a llawer mwy.

"It was fantastic to see so many girls and young women excited and engaged in conversations around sport. Sport offers so many opportunities beyond the activities themselves, and it's so important that we continue to inspire and keep these young women involved and passionate. The #FelMerch project is a brilliant avenue for this work to manifest and it was such a privilege to see the great work the Urdd is doing in this space."

Non Stanford MBE



Cynnwys y Gynhadledd

Dros y penwythnos darparwyd trafndiaeth, llety, a bwyd i 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.

Sian Lewis

Prif Weithredwr Urdd Gobaith Cymru

Gwenllian Jones a Amelia Mills

Llysgenhadon #FelMerch

Lowri Morgan

Anturiwr Dygnwch ac Athletwr

Rosie Eccles

Bocswraig Cymru a DU

Dorcas Amakobe

Prif Weithredwr Moving the Goalposts (Kenya)

Gemma Grainger

Rheolwr Tîm Cenedlaethol Pêl-droed Cymru

Helen Ward

Cyn-chwaraewr pêl-droed Cymru a Watford

Emily Thomas

Cyn gymnastwr Cymru a DU

Amber Stamp-Dunstan

Dyfarnwraig Rygbi Rhyngwladol

Laura McAllister

Is-lywydd UEFA

Dawn Bowden AS

Dirprwy Weinidog y Celfyddydau a Chwaraeon, a'r Prif Chwip

Non Stanford

Pencampwr y Byd Triathlon 2013

Ffion Lewis

Chwaraewr Rygbi Profesiynol Cymru

Heledd Anna

Darlledydd Chwaraeon Radio BBC Cymru

Gwennan Hopkins

Chwaraewr rygbi Cymru o dan 20

Oluwafunmilola Oduwaiye

Athletwraig Para Athletau'r Byd



Gweithdai

Cynhaliwyd amrywiaeth o weithdai dros y penwythnos wedi'i harwain gan bobl sy'n broffesiynol yn eu meysydd er mwyn darparu gwybodaeth a dealltwriaeth i'r merched a'r menywod ifanc, ond hefyd i'w haddysgu mewn pynciau yn ymwneud ag iechyd a lles, delwedd y corff, bwyta'n iach, chwaraeon anabledd, darlledu chwaraeon, bocsi, podlediad chwaraeon a'r cylchred misol.



BBC Sport - Darllediad Chwaraeon | Beca Lyne-Pirkis - Prydau Pwerus Iachus | Bocsi Cymru - Cyflwyniad i Bocsi gyda Rosie Eccles | Chwaraeon Anabledd Cymru - Chwaraeon Anabledd | Chwaraeon Cymru - Paratoi trwy bwyta - Effaith y cylchred fisol | Lara Rebecca - Cymhelliant i gadw'n actif | Radio Platform - Podlediad Chwaraeon

Stondinwyr

Mynychodd 16 partner gwahanol yr ardal stondinau lle roedd cyfle i'r merched a menywod ifanc holi cwestiynau ynglŷn â chyfleoedd i gadw'n actif, i hyfforddi neu i ddechrau gyrfa o fewn y meysydd gwahanol.



Prentisiaethau



Gwasanaeth Awyr Agored



Gwasanaeth Tin ac Actib
Fire and Rescue Service



Taith - Moving the Goalposts

Fel rhan o'r digwyddiad eleni fe wnaethom ni gweithio mewn partneriaeth gyda cynllun Taith er mwyn rhoi cyfle i'r merched a'r menywod ifanc glywed gan Prif Weithredwr Moving the Goalposts. Mae Moving the Goalposts yn elusen sydd wedi'i leoli yn Kilifi, Kenya sy'n defnyddio pêl-droed i geisio cael dylanwad positif ar ferched rhwng 9-25 sydd dan anfantais.

Daeth Dorcas Amakobe i'r gynhadledd i siarad gyda'r gynulleidfa am y gwaith sy'n digwydd yn Kilifi, ac hefyd am y rhwystrau sy'n wynebu merched a menywod ifanc yn Kenya. Roedd clywed gan Dorcas fel rhan o'r gynhadledd yn rhoi'r cyfle i'r mynychwyr ddysgu am ddiwylliant Kenya a sut mae Moving the Goalposts yn gwneud gwahaniaeth.

Mae'r Urdd yn parhau i gydweithio gyda Moving the Goalposts gyda thaith wedi trefnu i lysgenhadon a phrentisiaid y mudiad i ymweld â'r elusen yn 2024.



Cynhadledd #FelMerch: Y Rhifau

120

o ferched a menywod ifanc wedi mynchu

96%

eisiau mynychu'r gynhadledd nesaf

26

o bartneriaid wedi cefnogi a chyfrannu i'r digwyddiad

100%

Presenoldeb o 100% o ranbarthau'r Urdd

94%

yn debygol o argymhell y gynhadledd i ffrind

Oedran

13.2% - 14-15

72.4% - 16-18

14.5% - 19-25



“Ges i benwythnos gwych a gwir wedi fy ysbyrdoli i fynd allan a dechrau chwaraeon newydd er fy mod yn 16, felly diolch am y neges bod o byth rhy hwyr i ddechrau. Dwi'n meddwl ei fod o'n neges bwysig ar gyfer cynadleddau dyfodol hefyd.”
Adborth un o'r mynychwyr

Adborth

“Big events like this are so important for young women and girls in Wales, it gives them the opportunity to see and hear from people who have experienced hardship and success. It provides them with Welsh role models who prove that you can succeed no matter your background.”

Rosie Eccles

“Uchafbwynt i fi o’r penwythnos yma oedd y bocsio gyda Rosie Eccles, definitely. Wnes i ddysgu llawer o bethau, a’r gallu i neud rhywbeth gwahanol a chlywed gan hogan sydd yn ei neud o ar lefel mor uchel, oedd o jyst yn ysbrydoli, class!”

Adborth un o’r mynychwyr

“This weekend was great, seeing everyone working towards the same goals, striving to make a difference and hearing from those that have been fighting to make a change and providing opportunities for young women and girls.”

Adborth un o’r mynychwyr



Gyda Diolch

Prif Bartneriaid

Llywodraeth Cymru
Urdd Gobaith Cymru
Taith



Partneriaid y Digwyddiad

BBC Sport
Bocsio Cymru
Canolfan y Mileniwm
Chwaraeon Cymru
Cara
Adran Awyr Agored yr Urdd
Adran Prentisiaethau'r Urdd
Beicio Cymru

Criced Cymru
Esports Wales
Gwasanaeth Achub a Tân
Golff Cymru
Girlguiding Cymru
Pel-rwyd Cymru
Run Wales
Tenis Bwrdd Cymru
Triathlon Cymru

