



DIWRNOD RHYNGWLADOL Y MERCHED

8 Mawrth 2020

PECYN CYMORTH

Darllenwch ymlaen i weld sut gallwch gymryd rhan...

DIWRNOD BYD-EANG yw Diwrnod Rhyngwladol y Merched sy'n dathlu cyflawniadau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a gwleidyddol menywod. Mae'r diwrnod hefyd yn tynnu sylw at gamau gweithredu ar gyfer cyflymu cydraddoldeb rhyw. Mae Diwrnod Rhyngwladol y Merched wedi bod yn cael ei gynnal ers dros ganrif, gyda Diwrnod Rhyngwladol y Merched cyntaf yn cael ei gynnal ym 1911.

Fel rhan o ddathliadau byd-eang 2020, byddwn yn cynnal rhai prif ddigwyddiadau ledled Cymru y gallwch eu gweld ar dudalen 6 ond rydym am helpu pawb i gymryd rhan yn Niwrnod Rhyngwladol y Merched.

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i ddylunio i'ch helpu chi i wneud hynny! O dathlu eich menywod ysbrydolgar personol eich hunain, i wneud adduned neu drefnu trafodaeth banel, gall y pecyn cymorth hwn eich helpu i gymryd rhan. Mae gennym ddau opsiwn - i'r rhai ag ychydig o amser ac i'r rheiny sydd am wneud mwy.

Os oes angen cymorth neu gyngor arnoch, e-bostiwch admin@wenwales.org.uk.



1: DIM AMSER, OND AM YMUNO YN Y DATHLIADAU AR 8 MAWRTH?

DATHLU MENYWOD YSBRYDOLGAR YN EICH BYWYD

#ArcharwrCymru #100MenywodCymreig

Dathlwch fenyw anhygoel yn eich bywyd. Angen ysbrydoliaeth? Ewch i'n gwefan 100 o Fenywod Cymreig, 100menywodcymreig.cymru i weld rhai menywod anhygoel o hanes Cymru a'r cyfnod modern.

Dewiswch pwy rydych am ddatlu cyn 8 Mawrth gan ddefnyddio'r stwnshnodau #ArcharwrCymru #IWD2020. Cofiwch ein tagio ni @Wenwales fel y gallwn ei rannu hefyd.

SAMPL O NEGES DRYDAR:

Yr #IWD2020 hwn, rwy'n dathlu'r menywod ysbrydolgar yn fy mywyd gydag @Wenwales. Dyma neges i #ArcharwrCymru #100MenywodCymreig



GALLECH HEFYD:

- Anfon cerdyn i'ch #ArcharwrCymru
- Ei gwahodd am baned (neu rywbeth cryfach!)
- Ei henwebu am wobwr

GWNEUD ADDUNED A'I RHANNU AR Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Gofynnwch i'ch cydweithwyr a'ch ffrindiau roi cefnogaeth i newid rhywbeth i fenywod ar Ddiwrnod Rhyngwladol y Merched ar 8 Mawrth.

Ar ddiwedd y pecyn cymorth hwn, byddwch yn gweld 'cerdyn adduned' y mae modd ei argraffu. Argraffwch y cerdyn a nodi'ch adduned ar gyfer #IWD2020. Os ydych mewn gweithle, dylech annog eich cydweithwyr i wneud adduned. Gallech hefyd ddod ynghyd mewn un lle a thynnu llun ohonoch chi'n dal eich adduned i fyny'n dangos eich cefnogaeth dros hawliau menywod a'r ymgyrchu dros gydraddoldeb rhyw.

Dyma rai enghreifftiau o addunedau:

Rwy'n addo dathlu menywod anhygoel bob dydd

Rwy'n addo gwneud rhywbeth am rywiaeth pan fyddaf yn ei gweld neu ei chlywed

Rwy'n addo ymgyrchu dros y bwllch cyflog rhyw

Rwy'n addo ymgyrchu dros fwy o dimau amrywiol

Gall eich adduned fod yn unrhyw beth y byddwch yn ei wneud i gefnogi cydraddoldeb i fenywod – y peth pwysig yw eich bod yn gwneud eich adduned ac yn ei rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol a'n tagio ni @WENWales

Meddyliwch am beth byddwch chi fel sefydliad neu chi fel unigolyn yn gallu ei addo A sut byddwch yn olrhain yr adduned i'w chyflawni!

2:AM WNEUD MWY?

Os oes gennych ychydig mwy o amser ac am gynnal digwyddiad neu debyg, dyma rai syniadau:

- **Cynnal trafodaethau panel** ar fater sy'n agos at eich calon. Gall fod am UNRHYW BETH! Ond dylech gynllunio'ch digwyddiad yn gynnar a chynnwys y wasg leol wrth ei hyrwyddo neu ei rannu'n gynnar gyda'ch cydweithwyr os ydych yn bwriadu ei drefnu yn y gwaith neu'r ysgol. Mae digwyddiadau llwyddiannus sydd wedi cael eu cynnal yn y gorffennol yn cynnwys:
 - Menywod mewn Arweinyddiaeth: y dyfodol;
 - Sported – sut i gael mwy o ferched yn eu harddegau i gymryd rhan mewn chwaraeon
 - Post hawliau menywod #MeToo
 - Menywod a Thechnoleg: A yw DA yn rhywiaethol?
- **Cynnal caffi Diwrnod Rhyngwladol y Merched** yn y gwaith neu'r ysgol a defnyddio'n rhestr 100 o Fenywod Cymreig i drafod menywod ysbrydolgar, neu wahodd un ohonynt i ddod i sgwrsio gyda chi (100menywodcymreig.cymru);
- **Gwahodd cynrychiolydd o dim RhCM Cymru**, llysgenhadon neu ein bwrdd i siarad yn eich digwyddiad;
- **Trefnu sgrinio ffilm ffeminyddol** a chynnal sesiwn holi ac ateb yn trafod pynciau a godir yn y ffilm;
- **Gweithio gyda sefydliadau creadigol i gynnal arddangosiad neu berfformiad** gan fenywod neu waith sy'n canolbwytio at themâu sy'n ymwneud â chydaddoldeb rhyw;
- **Cynnal ffair lyfrau, clwb llyfrau neu sesiwn** llofnodi llyfrau sy'n cynnwys gwaith awdur ffeminyddol ysbrydolgar;
- **Rhannu'r cariad** – blogio, postio neu rannu unrhyw weithgaredd rydych yn mynd iddo gan ddefnyddio'r stwnshnodau #IWD2020 #ArcharwrCymru
- **Ymunwch â RhCM Cymru** os nad ydych eisoes yn aelod!

DYMA RAI SAMPLAU O NEGESEUON TRYDAR I HYSBYSEBU'CH DIGWYDDIAD:



CYN Y DIWRNOD:

Rydym yn gyffrous iawn i fod yn cymryd rhan yn #IWD2020 ar 8 Mawrth gydag @WenWales. Dewch i'n digwyddiad [yn gwneud xyz] am [xyz amser] yn [xyz lle]. Mae tocynnau ar gael yma, neu dewch ar y dydd!

Mae'n bleser gennym gyhoeddi y bydd [ENW ac @ENW] yn siarad yn ein digwyddiad #IWD2020 ar 8 Mawrth. Dewch i glywed mwy am.....@WENWales.

Rydym yn dathlu #100MenywodCymreig ar Ddiwrnod Rhyngwladol y Merched hwn. Dewch i ymuno â ni yn [xyz amser] yn [xyz lle] a chael eich ysbrydoli.

Dywedwch wrthym am y digwyddiad rydych yn ei gynllunio

Os ydych yn cynnal digwyddiad, dywedwch wrthym amdano drwy e-bostio'r manylion i admin@wenwales.org.uk fel y gallwn ddweud wrth bawb. Byddwn yn helpu i hysbysebu'ch digwyddiad, ond peidiwch â phoeni, ni fyddwn yn rhannu'ch data personol.

3: ADNODDAU

Ewch i www.wenwales.org.uk am wybodaeth am ein digwyddiadau a llawer o adnoddau ar hawliau menywod.

Ewch i'n gwefannau 100 o Fenywod Cymreig 100menywodcymreig.cymru, yn Saesneg ac yn Gymraeg a rhannu straeon rhai o'r menywod anhygoel ar y rhestr.

Ewch i www.internationalwomensday.com. Mae ganddi syniadau a phecynnau hyrwyddol y gallwch ofyn amdanynt. Sicrhewch eich bod yn lanlwytho'ch digwyddiad ar y wefan hefyd.

Gwybodaeth am WEN Cymru

Rhwydwaith bywiog o aelodau sefydliadol ac unigol sy'n ymrwymedig i drawsnewid Cymru'n wlad heb wahaniaethu ar sail rhyw yw RhCM Cymru. Gallwch ymuno â ni am ddim.

Cyswllt

Os hoffech drafod eich syniadau, os oes angen mwy o gymorth arnoch wrth gynllunio digwyddiad, am gael syniadau am siaradwyr neu unrhyw beth arall, e-bostiwch admin@wenwales.org.uk

RHESTR WIRIO

- Rhowch 8 Mawrth yn eich dyddiadur nawr
- Siaradwch â'ch cydweithwyr a'ch ffrindiau am Ddiwrnod Rhyngwladol y Merched 2020 mewn da bryd
- Argraffwch eich ffurflen adduned a phenderfynu ar eich adduned
- Dywedwch wrthym am eich digwyddiad – e-bost admin@wenwales.org.uk
- Dewiswch eich menyw neu fenywod ysbrydolgar rydych am ei dathlu/eu dathlu
- Rhannwch ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r stwnshnod [#IWD2020](#) a [#100MenywodCymreig](#) a [#ArcharwrCymru](#)

DIGWYDDIADAU DIWRNOD RHYNGWLADOL Y MERCHED RHCM CYMRU 2020

Bydd RhCM Cymru'n dathlu Diwrnod Rhyngwladol y Merched 2020 mewn pedwar digwyddiad ledled Cymru. O weithdai i actifyddion benywaidd yn mynd i'r afael â llygredd plastig, mae rhywbeth i bawb, felly nodwch y dyddiadau hyn yn eich dyddiadur nawr!

DYDD GWENER 6 MAWRTH 2020

Theatr Byd Bychan, Ceredigion SA43 1JY

Dathlwch 100 o Fenywod Cymreig

15:30 – 20:00

Arddangosiad: 100 Fenywod Cymreig a Gweithdy Zine

15:30 – 17:45, Am ddim, galw heibio

Wedi'i ysbrydoli gan Cranogwen (Sarah Jane Rees), ymunwch â Nicky Arscott wrth greu eich zine DIY eich hun.

Her yr Hinsawdd a Hawliau Menywod

18:00 – 20:00, £8 / £5 consesiynau,

Cwmni Theatr Tyfu-Gartref Playback

<https://smallworld.org.uk/event/wen-wales-celebrate-international-womens-day-2020/>

Noson unigryw o Playback Theatr yn archwilio cydraddoldeb, hawliau menywod a'n hinsawdd sy'n newid yn yr hinsawdd heriol sydd ohoni.

DYDD SADWRN 7 MAWRTH 2020

Ein Lleisiau, Ein Bywydau

Canolfan Celfyddydau Aberystwyth, Prifysgol

Aberystwyth SY23 3DE www.aberration.org.uk

Prynhawn

Darganfyddwch ein seren roc fewnol gyda gweithdy cerddoriaeth wedi'i gynnal gan The Rock Project; chwaraewch gyda Theatr Fforwm neu greu eich Zine eich hun gyda Nicky Arscott. I weld y rhaglen lawn ac i gadw lle, ewch i www.aberration.org.uk

Noson i ddathlu: Siaradwch yn uchel

£7 / £5

18:00 Clywed gan actifyddion benywaidd ysbrydolgar

Gan gynnwys Maria Mesa; Leena Sarah Farhat; Shroukie El-Masry, wedi'i gadeirio gan Helen Sandler.

20:00 Perfformiad byw

Cerddoriaeth, geiriau llafar a dawnsio gan gynnwys y bard Kittie Beltree, y canwr Magda, y dansiwr queer Shroujiw El-Masry a Fingersmith, y band o Leeds.

DYDD SUL 8 MAWRTH 2020

Amgueddfa Genedlaethol y Glannau, Abertawe SA1 3RD

Digwyddiad am ddim/Digwyddiad am ddim ond mae angen tocyn <https://www.eventbrite.co.uk/o/super-science-swansea-2020-28892790629>

Dathlu 100 o Fenywod Cymreig mewn Gwyddoniaeth

Gwyddoniaeth Wych Abertawe Mewn partneriaeth ag Amgueddfa Genedlaethol y Glannau ac Oriol Science.

Arddangosfa: 100oFenywodCymreig

12:00 - 13:00 O sbwriel i arian parod: gweithdy

rhyngweithiol: Fe Fydd Dr Jennifer Rudd a Martin Paley yn cynnal gweithdy rhyngweithiol yn trawsnewid hen wrthrychau mewn i rywbeth newydd yn fyw ar y llwyfan!

13:30 – 14:30 Gwyddoniaeth Ddinasyddion: atal llygredd plastig: Mae'r cyflwynydd teledu Lauren Eyles (Blue Planet UK, BBC Coast) yn myfyrio ar effaith llygredd plastig ar ein cefnforoedd.

14:45 – 15:30 Plastigion, podlediadau a dysglau petri

Ymunwch â ni i glywed gan bum actifydd benywaidd ysbrydoledig mewn gwyddoniaeth, dan gadeiryddiaeth Dr Kamila Hawthorne gyda Lauren Eyles, Alice Gray, Dr Jennifer Rudd a chyfraniad fideo byr gan Emily Penn.

DYDD IAU 2 EBRILL 2020

Pontio, Prifysgol Bangor LL57 2TQ. Am ddim ond mae angen tocyn <https://www.pontio.co.uk/online/20Women>

Merched sy'n arloeswyr mewn Iechyd

18:00 – 20:15

Rhwydweithio a Byrbryd

18:30 – 19:30 Cwrdd ag arloeswr: Dr Elin Haf Davies

Bydd Dr Elin Haf Davies yn trafod sefydlu Aparito – cwmni iechyd digidol, a bod yn Anturiaethwr Chefnfor.

19:30 – 20:15 Menywod sy'n arloeswyr: Trafodaeth Banel

Menywod arloesol yn trafod bod ar flaen y gad o ran arloesi mewn iechyd a thechnoleg gan gynnwys Dr Elin Haf Davies, Yasmine Boudiaf, a'i chadeirio gan Dr Olwen Williams OBE.



DIWRNOD RHYNGWLADOL Y MERCHED

8 Mawrth 2020

CERDYN ADDUNED

***AR DDIWRNOD RHYNGWLADOL Y MERCHED ELENİ,
RWY'N ADDO GWNEUD Y CANLYNOL:***

#ArcharwrCymru

#IWD2020

#100MenywodCymreig

@wenwales