

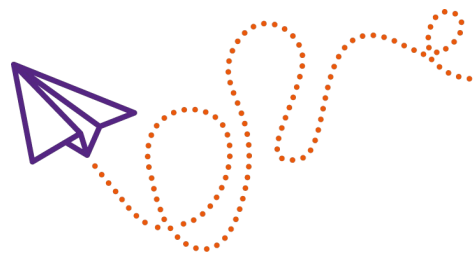


## We help families from all backgrounds through their most challenging times

To find out more about Home-Start Cymru visit [www.homestartcymru.org.uk](http://www.homestartcymru.org.uk)

## Rydym yn helpu teuluoedd o bob cefndir trwy eu hamseroedd mwyaf heriol

I ddarganfod mwy am Home-Start Cymru ewch i [www.homestartcymru.org.uk](http://www.homestartcymru.org.uk)



Charity no. Rhif elusen 1105577

Rainbow House, 1 Newent Road, St. Mellons, Cardiff, CF3 0BL



## Because childhood can't wait

The earliest years make the biggest impact; Home-Start Cymru makes sure those years count so that no child's future is limited.

## Gan nad all plentyndod aros

Y blynyddoedd cynharaf sy'n cael yr effaith fwyaf: mae Home-Start Cymru yn sicrhau bod y blynyddoedd hynny yn cyfrif fel nad yw dyfodol unrhyw blentyn yn gyfyngedig.



## Parents supporting parents

Home-Start Cymru volunteers work alongside families to give compassionate and confidential support, tailored to each family. Our volunteers are trained and given expert support from the local Home-Start Cymru in their community.

To find out more about volunteering with Home-Start Cymru, visit [www.homestartcymru.org.uk](http://www.homestartcymru.org.uk)

## Rhieni yn cefnogi rhieni

Mae gwirfoddolwyr Home-Start Cymru yn gweithio ochr yn ochr â theuluoedd i roi cymorth tosturiol a chyfrinachol, wedi'i deilwra i bob teulu. Mae ein gwirfoddolwyr yn cael eu hyfforddi ac yn cael cefnogaeth arbenigol gan y Home-Start lleol yn eu cymuned.

I ddarganfod mwy am wirfoddoli i Home Start Cymru ewch i [www.homestartcymru.org.uk](http://www.homestartcymru.org.uk)



## Working alongside families

**Being a parent has never been easy. It can be lonely, frustrating, heartbreaking and overwhelming.**

Life-changing events can happen to anyone. All parents struggle at one time or another. That is why Home-Start Cymru is ready to support families through their toughest times.

Home-Start Cymru volunteers support families with individual one-to-one home-visiting and a wide range of targeted support for parents and their children.

Home-Start Cymru works with families experiencing challenges including:

- Poor mental or physical health
- Postnatal depression
- Bereavement
- Financial worries
- Loneliness and isolation
- Twins and triplets

## Gweithio ochr yn ochr â theuluoedd

**Nid yw bod yn rhiant erioed wedi bod yn hawdd. Gall fod yn unig, yn rhwystredig, yn dorcalonnus ac yn llethol.**

Gall digwyddiadau sy'n newid bywyd cyffwrdd ag unrhyw un. Mae pob rhiant yn ei chael hi'n anodd ar ryw adeg neu'i gilydd. Dyna pam mae Home-Start Cymru yn barod i gefnogi teuluoedd drwy eu hamseroedd anoddaf.

Mae gwirfoddolwyr Home-Start Cymru yn cefnogi teuluoedd gydag ymweliadau cartref unigol ac ystod eang o gymorth wedi'i dargedu ar gyfer rhieni a'u plant.

Mae Home-Start Cymru yn gweithio gyda theuluoedd sy'n wynebu heriau gan gynnwys:

- Iechyd meddwl neu gorfforol gwael
- Iselder ôl-enedigol
- Profedigaeth
- Pryderon ariannol
- Unigrwydd ac unigedd
- Genedigaethau lluosol

**"Gyda cymorth gwirfoddolwr Home-Start Cymru, Mi wnes i ddysgu sut i chwarae a chael hwyl gyda fy mab."**

**"With the support of a Home-Start Cymru Volunteer, I learnt how to play with my son" - Louise**



Contact us today to find out more about how Home-Start Cymru works with families

[www.homestartcymru.org.uk](http://www.homestartcymru.org.uk)

Cysylltwch â ni heddiw i gael gwybod mwy am sut mae Home-Start Cymru yn gweithio gyda theuluoedd