




1-to-1 SUPPORT

No referral needed
For more information
or to book an appointment:

 01597 824411 (and Whatsapp)

 www.mnpsmind.org.uk

 admin@mnpsmind.org.uk

 @mnpsowysmind

Telephone & in-person appointments available at times to suit you.



One to One Support can help you:

- ◆ Get your life back to where you want it to be
- ◆ Process what is happening to you
- ◆ Get over major changes
- ◆ Learn to take back control of your life and emotions
- ◆ and much more

We will work with you as an individual and listen non-judgementally.



If you would like to work with us to improve your mental health, get in touch.

We offer one-to one support, in-person, by phone, via video, out in the community, at our office bases in Llandrindod or Newtown, or in your home.

What people are saying about the service:

“Talking without being judged, communication and connection, reliable, supportive and positive”

“I feel more confident in myself and better able to manage things that will come in the future”

“Being able to talk openly, the information and tools given were great”

“It's helping me to stay afloat in choppy seas.”

“It has helped me to move forwards and gain some control back in my life”



Gall Cefnogaeth Un i Un eich helpu i:

- Gael eich bywyd yn ôl i le rydych chi am iddo fod
- Prosesu'r hyn sy'n digwydd i chi
- Cael dros newidiadau mawr
- Dysgu sut i gymryd rheolaeth o'ch bywyd a'ch emosiynau unwaith eto
- a llawer mwy

**Gweithiwn fel
unigolyn a
gwrandawn
heb farnu.**



**Os hoffech chi weithio gyda ni i wella eich
iechyd meddwl, cysylltwch â ni.**

**Cynigiwn gymorth un-i-un, wyneb yn wyneb,
dros y ffôn, drwy fideo, allan yn y gymuned,
ynein swyddfeydd yn Llandrindod neu'r
Drenewydd, neu yn eich cartref.**

Beth mae pobl yn ei ddweud am y gwasanaeth:

“Siarad heb gael eich barnu, cyfathrebu a chysylltu, dibynadwy, cefnogol a chadarnhaol”

“Roedd o gymorth wrth i mi i symud ymlaen ac ennill rhywfaint o reolaeth yn ôl yn fy mywyd”

“Gan allu siarad yn agored, roedd y wybodaeth a'r offer a ddarparwyd yn wych”

“Fe wnaeth fy helpu i gadw'n arnofio mewn moroedd garw”

“Rwy'n teimlo'n fwy hyderus yn of fy hun ac yn gallu rheoli'r hyn a ddaw yn y dyfodol yn well”



Cefnogaeth 1 i 1

Does dim angen cyfeirio

**I gael rhagor o wybodaeth
neu i drefnu apwyntiad:**



01597 824411 (a Whatsapp)



www.mnppmind.org.uk



admin@mnppmind.org.uk



[@mnppowysmind](https://www.instagram.com/mnppowysmind)

Apwyntiadau dros y ffôn neu wyneb yn
wynebar gael ar adegau sy'n gyfleus i chi