

WELCOME TO MINDSET VITALITY



Support for people who
are struggling with grief



HOW WE CAN SUPPORT YOU WITH GRIEF

Join our Bereavement
Friendship group



Meet others who know what
you're going through



Talk about grief openly



Form new friendships
Unpick your tangled ball of grief



BACKGROUND

Mindset Vitality is a registered charity supporting people on their journey through grief.

We provide direct services to residents of South Wales.

OUR PHILOSOPHY

Friendship groups offer fast access to grief support, harness the healing power of social connection, and end the isolation of grief.

HOW CAN WE HELP

We have Bereavement Friendship groups in local communities and an online group. Both are free.

Our therapeutic 6-week online group programme is available for people with complex or traumatic grief.

Visit our website to understand
grief and access free resources



End feelings of isolation and
pick up tips to improve your
well-being by joining our peer
support groups in the
community or online.

GET IN TOUCH

WEBSITE:

www.mindsetvitality.org.uk



EMAIL ADDRESS:

enquiriesmindsetvitality@gmail.com

SOCIAL MEDIA:

 @mindsetvitality

 mindsetvitalitygriefrelief

MOBILE NUMBER:

07827 167318

CROESO / MINDSET VITALITY



Cymorth i bobl sy'n cael
trafferth gyda galar



CYSYLLTWCH Â NI

GWEFAN:

www.mindsetvitality.org.uk



CYFEIRIAD E-BOST:

mindsetvitality@gmail.com

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL:

 @mindsetvitality

 [mindsetvitalitygriefrelief](https://www.facebook.com/mindsetvitalitygriefrelief)

SUT GALLWN NI EICH CEFNOGI GYDA GALAR

Ymunwch â'n grŵp
Cyfeillgarwch Mewn
Profedigaeth



Dewch i gwrdd ag eraill sy'n
gwybod beth rydych chi'n ei
brofi

CEFNDIR

Mae Mindset Vitality yn elusen
gofrestredig sy'n cefnogi pobl
ar eu taith trwy alar.
Rydyn ni'n cynnig
gwasanaethau uniongyrchol i
drigolion de Cymru.

EIN HATHRONIAETH

Mae grwpiau cyfeillgarwch yn
cynnig mynediad cyflym at
gymorth galar, yn harneisio
pŵer iachâd cysylltiad
cymdeithasol, ac yn rhoi
diwedd ar unigedd oherwydd
galar.

SUT GALLWN NI HELPŪ

Mae gennym ni grwpiau
Cyfeillgarwch Mewn
Profedigaeth mewn
cymunedau lleol a grŵp ar-lein.
Mae'r ddau yn rhad ac am
ddim. Mae ein rhaglen grŵp ar-
lein therapiwtig 6 wythnos ar
gael i bobl â galar cymhleth
neu drawmatig.

Siaradwch am alar yn
agored



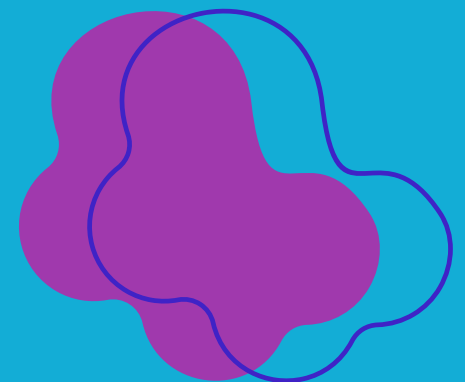
Gwnewch ffrindiau newydd

Dewch i ryddhau eich
teimladau o alar



Ewch i'n gwefan i ddeall galar a
chael mynediad at adnoddau
rhad ac am ddim

Rhowch ddiwedd ar deimladau
o unigedd a dewch i gael
awgrymiadau i wella eich
llesiant trwy ymuno â'n
grwpiau cymorth cymheiriaid
yn y gymuned neu ar-lein



RHIF SYMUDOL:

07827 167318