

## 1-to-1 SUPPORT

**No referral needed**

**For more information  
or to book an appointment:**



01597 824411 (and Whatsapp)



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



[admin@mnpmind.org.uk](mailto:admin@mnpmind.org.uk)

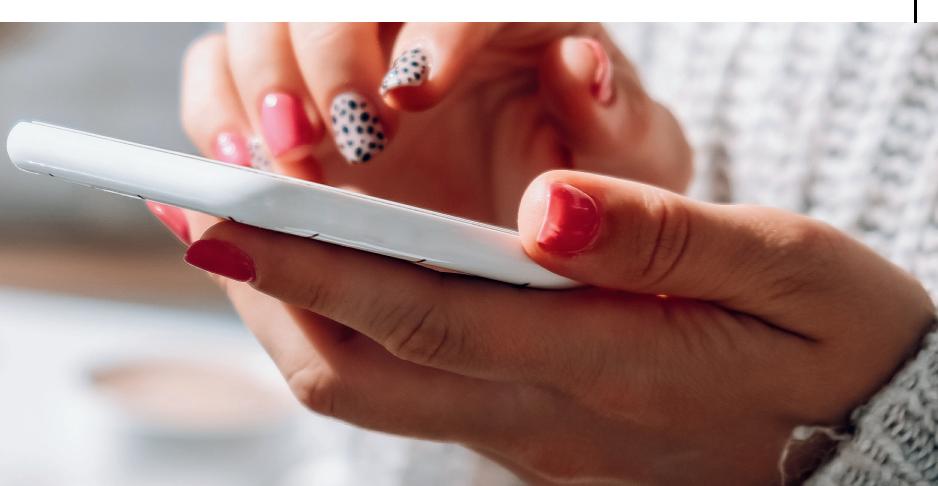


@mnpowysmind

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



Mid and  
North Powys  
Canolbarth a  
Gogledd Powys



## 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”

“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”



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



Mid and  
North Powys  
Canolborth a  
Gogledd Powys



## 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  
gwrandoawn  
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”

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

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



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



## Cefnogaeth 1 i 1

**Does dim angen cyfeirio  
I gael rhagor o wybodaeth  
neu i drefnu apwyntiad:**



01597 824411 (a Whatsapp)



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



[admin@mnpmind.org.uk](mailto:admin@mnpmind.org.uk)



@mnpowysmind

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