

# INSTANT ACCESS FREE MENTAL & PHYSICAL HEALTH SUPPORT



Skip the waiting lists and get up to 6 sessions of one of the following:

## ✓ Mental Health

Counselling

1:1 Mental Health Support

CBT Therapy (to develop coping strategies)

EMDR therapy (to deal with trauma)

We are the In-work Support Service Powys. The support we give is holistic and not necessarily work focused, we are led by your needs.

## ✓ To be eligible you must be:

Employed or self-employed  
(including on sick leave)

16+ years of age

Living in Powys

## ✓ Physical Health

Osteopathy

Physiotherapy

“ I was very impressed with how the staff listened and understood the correct way forward for my support. ”

How to get in touch:

 07300827890

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

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

  
in Powys

Local Minds working in partnership  
Minds lleol gweithio mewn partneriaeth



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

# MYNEDIAD AR UNWAITH

## CEFNOGAETH IECHYD MEDDWL A CHORFFOROL AM DDIM



Neidiwch y rhestrau aros a chael hyd  
at 6 sesiwn o un o'r canlynol:

### ✓ Iechyd Meddwl

Cwmsela

Cefnogaeth Iechyd Meddwl Un-i-un

Therapi gwybyddol ymddygiadol (er mwyn

datblygu strategaethau ymdopi)

Therapi EMDR (i ddelio â thrawma)

Ni yw Gwasanaeth Cymorth yn y  
Gwaith Powys. Mae'r gefnogaeth a  
ddarparwn yn gyfannol ac nid yw  
o reidrwydd yn canolbwyntio ar waith,  
cawn ein harwain gan eich anghenion.

### ✓ I fod yn gymwys rhaid i chi fod::

yn gyflogedig neu'n hunangyflogedig  
(gan gynnwys ar absenoldeb salwch)

16+ oed

yn byw ym Mhowys

### ✓ Iechyd Corfforol

Osteopathi

Ffisiotherapi

“ Roedd y ffordd yr oedd y  
staff yn gwrando arna i ac  
yn deall y ffordd gywir  
ymlaen wir wedi gwneud  
argraff arna i. ”

Sut i gysylltu â ni:

☎ 07300827890

✉ admin@iwsspowys.org.uk

🌐 www.iwsspowys.org.uk



in Powys

Local Minds working in partnership  
Minds lleol gweithio mewn partneriaeth



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government