

## Counselling and Psychotherapy:

- Open to everyone
- Confidential
- Professionally Registered
- Free Community Service
- Supported by: donations, fundraising, grants and the Ty Elis Social Enterprise

[www.tyelis.org.uk](http://www.tyelis.org.uk)  
[info@tyelis.org.uk](mailto:info@tyelis.org.uk)  
01656 786486

Registered Charity: 1098986

## Ty Elis Counselling

We are a small independent charity based in Porthcawl. We provide a free community counselling service to people from Bridgend Borough, Neath Port Talbot and the Vale of Glamorgan.

We believe that there should be no barrier to people receiving counselling and psychotherapy if an individual is ready to take steps to improve their mental well-being.

### Mental Well-Being

It is estimated that 1 in 4 of us will experience mental health problems or illness at some point in our lifetime and that for every person with a mental health issue another 8 will be affected.

### What is Counselling?

Counselling involves you working with a trained professional on emotional issues that are affecting you.

### Ty Elis Counselling Service

At the time of writing we offer a counselling service to individual adults from our house in Porthcawl, but we plan to set up this service in 4 other locations in Bridgend County and to offer couples and family therapy in the future.

## Register for Counselling

Please call us: **01656 786486**

Our receptionists are empathic and friendly and will help you register for Counselling. It takes a few minutes. You must call us yourself to register. You do not need to go via your GP and you do not need a diagnosis.

### Opening Times

Our phone lines are open, 09:00 - 17:00 Monday to Friday.

### Confidentiality

Our client's confidentiality is paramount.

### Cost

We ask that you make a voluntary confidential donation, according to your means.

### Qualified Counsellors and Psychotherapists

Ty Elis volunteers are professional people, who work to the British Association of Counselling and Psychotherapy Code of Practice.

### Your Safety

All our Counsellors and Psychotherapists are checked with the Disclosure and Barring Service.

### Quote from Client

"My Counsellor has treated me in a friendly, but very professional manner..it has simply helped save my life".

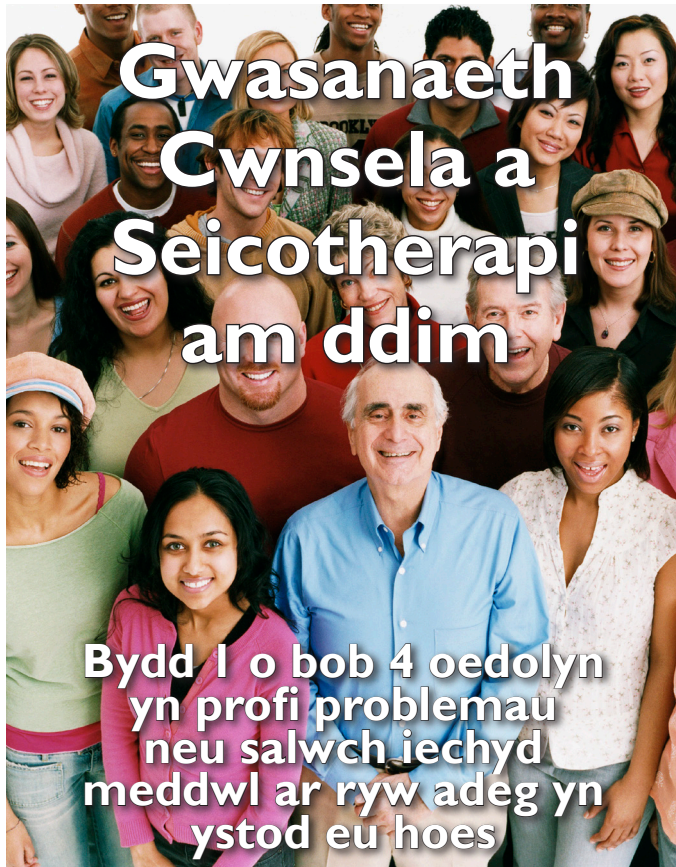


TyElisCounselling



@Ty1in4Elis

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



## Cwmsela a Seicotherapi:

- Yn agored i bawb
- Yn gyfrinachol
- Cofrestriad proffesiynol
- Gwasanaeth i'r Gymuned am ddim
- Yn cael cefnogaeth o roddion, codi arian, grantiau a Mentrau Cymdeithasol Ty Elis

[www.tyelis.org.uk](http://www.tyelis.org.uk)  
[info@tyelis.org.uk](mailto:info@tyelis.org.uk)  
01656 786486

Rhif Elusen Gofrestredig: 1098986

## Cynghori Tŷ Elis

Rydym yn elusen annibynnol fach sy'n seiliedig ym Mhorthcawl. Rydym yn darparu gwasanaeth cwmsela yn y gymuned yn rhad ac am ddim i bobl o Sir Pen-y-Bont ar Ogwr, Castell-nedd Port Talbot a Bro Morgannwg.

Rydym yn credu na ddylai fod unrhyw rwystr i bobl sy'n derbyn cwmsela a seicotherapi os yw unigolyn yn barod i gymryd camau i wella eu lles emosiynol.

### Lles Meddyliol

Amcangyfrifir y bydd I o bob 4 ohonom yn profi problemau neu salwch iechyd meddwl ar ryw adeg yn ein hoes ac am bob person sydd â mater iechyd meddwl bydd 8 arall yn cael eu heffeithio.

### Beth yw Cynghori?

Mae cwmsela yn golygu i chi weithio gyda pherson hyfforddedig a phroffesiynol ar faterion emosiynol sy'n cael effaith arnoch chi.

### Gwasanaeth Ymgynghori Tŷ Elis

Ar adeg ysgrifennu rydym yn cynnig gwasanaeth cwmsela i oedolion unigol oddi wrth ein tŷ ym Mhorthcawl, ond yr ydym yn bwriadu sefydlu yr un wasanaeth yn 4 lle arall yn Sir Penybont ac i gynnig therapi cyplau a theulu yn y dyfodol.

## Cofrestru ar gyfer Cyngor

Ffoniwch ni: **01656 786486**

Mae ein croesawyr yn gyfeillgar ac yn dangos empathi a nhw bydd yn eich helpu i gofrestru ar gyfer Cwmsela. Mae'n cymryd ychydig funudau yn unig. Mae'n rhaid i chi ein ffonio eich hun i gofrestri: nid oes angen i chi fynd drwy eich meddyg teulu ac nid oes angen diagnosis.

### Oriau Agor

Mae ein llinellau ffôn ar agor 09:00-17:00 Dydd Llun i ddydd Gwener.

### Cyfrinachedd

Mae cyfrinachedd ein cleientiaid yn hollbwysig.

### Cost

Gofynnwn i chi wneud rhodd yn ôl eich modd. Mae hyn yn gyfrinachol ac yn wirfoddol.

### Cwmselwyr a Seicotherapyddion Cymwysedig

Mae gwirfoddolwyr Ty Elis yn bobl broffesiynol, sy'n gweithio i God Ymarfer Cymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Brydeinig.

### Eich Diogelwch

Mae ein holl Gwmselwyr a Seicotherapyddion wedi cael eu gwirio gyda'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd.

### Dyfyniad gan Gleient

"Mae fy Nghwmselydd wedi fy nhrin mewn maner gyfeillgar, sydd hefyd yn broffesiynol iawn. nae wedi yn syml helpu arbed fy mywyd".



TyElisCounselling



@Ty1in4Elis

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