

Ydych chi'n chwilio am rwydwaith cymorth cyfeillgar, mewn lleoliad yn eich ardal chi a fydd yn rhoi syniadau, offer a ffordd gyfleus i chi i'ch helpu i gyflawni eich nodau colli pwysau?

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan nawr yn cynnig taleb aelodaeth am ddim ar gyfer 12 sesiwn wythnosol gyda Slimming World.

Are you looking for a friendly supportive network, in a location near you that will provide you with ideas, tools and a convenient way to help you achieve your weight loss goals?

Aneurin Bevan University Health Board are now offering a free membership voucher for 12 weekly sessions with Slimming World.



Gallwch gael mynediad i'r gwasanaeth hwn os ydych / You can access this service if you:

- **Yn oed 16+ / Are age 16+**
- **Â BMI 30-35 / Have a BMI of 30-35**
- **Yn byw yn ardaloedd Caerffili, Casnewydd, Blaenau Gwent, Sir Fynwy neu Dorfaen / Are resident in the Caerphilly, Newport, Blaenau Gwent, Monmouthshire or Torfaen areas**

I ymuno â'r rhaglen, gallwch lenwi ffurflen hunanatgyfeirio yn / To join the programme, you can complete a self-referral form at:

www.bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/gwasanaeth-rheoli-pwysau/

www.abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/weight-management-service/



Neu cysylltwch â ni i gael rhagor o wybodaeth ar / Or contact us for more information on:

0300 303 5759 / ABB.HealthyWeightGwent@wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALE

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Slimming
WORLD
Partnerships