

# YMUNWCH Â NI AR GYFER DIWRNOD DIM SMYGU MAWRTH 12 2025

**DIGWYDDIAD:**

**DYDDIAD/AMSER:**

**LLEOLIAD:**

**GADEWCH I NI WNEUD I BOB MUNUD  
GYFRIF GYDA'N GILYDD**



**Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu**

Rhadffôn: 0800 085 2219

Ewch i: [helpafiistopio.cymru](http://helpafiistopio.cymru)

Testun: HMQ i 80818

# JOIN US FOR NO SMOKING DAY 12TH MARCH 2025

**EVENT:**

**DATE/TIME:**

**LOCATION:**

**LET'S MAKE EVERY MINUTE COUNT TOGETHER**



**Help to Quit Smoking**  
Freephone: 0800 085 2219  
Visit: [helpmequit.wales](http://helpmequit.wales)  
Text: HMQ to 80818