

I QUIT SMOKING AFTER 40 YEARS

Now I'm breathing better and
training for Snowdonia Marathon

- John Weatherbed, Newport

NO SMOKING DAY

Free NHS
support



HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT

START YOUR QUIT TODAY

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

NO SMOKING DAY

@ashwalescymru #NoSmokingDayWales

ash wales
cymru
action on smoking and health



MI WNES I ROI'R GORAU I YSMYGU AR ÔL 40 MLYNEDD

Dwi bellach yn gallu anadlu'n well ac
yn hyfforddi ar gyfer Marathon Eryri

- John Weatherbed, Casnewydd

NO SMOKING DAY

Cymorth am
ddim gan y GIG



HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT

DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

DIWRNOD DIM SMYGU

@ashwalescymru #DiwrnodDimYsmyguCymru

ash wales
cymru
action on smoking and health



Voices of Wales

**PATCHES AND
INHALATOR WORKED
FOR ME. I QUIT FIVE
YEARS AGO.**

- Andrea, Cardiff

Free NHS
support



START YOUR QUIT TODAY

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

NO SMOKING DAY

@ashwalescymru #NoSmokingDayWales

ash wales
cymru
action on smoking and health



Lleisiau Cymru

**MI WNAETH CLYTIAU
AC ANADLYDD
WEITHIO I MI. MI WNES I
ROI'R GORAU IDDI BUM
MLYNEDD YN ÔL.**

- Andrea, Caerdydd

Cymorth am
ddim gan y GIG



**DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW**

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

DIWRNOD DIM SMYGU

@ashwalescymru #DiwrnodDimYsmyguCymru

ash wales
cymru
action on smoking and health



Lleisiau Cymru

**QUITTING SAVED
MY LIFE. I CAN
BREATHE AGAIN.**

- Wendy, Aberbargoed

Free NHS
support



START YOUR QUIT TODAY

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

NO SMOKING DAY

@ashwalescymru #NoSmokingDayWales

ash wales
cymru
action on smoking and health



Lleisiau Cymru

**MI WNAETH RHOI'R
GORAU IDDI ACHUB
FY MYWYD. DWI'N
GALLU ANADLU ETO.**

- Wendy, Aberbargoed



Cymorth am
ddim gan y GIG



**DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW**

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

DIWRNOD DIM SMYGU

@ashwalescymru #DiwrnodDimYsmyguCymru

ash wales
cymru
action on smoking and health





**I WANT TO
GROW UP IN A
SMOKE-FREE
WALES**

- Bobby, Cwmbran

Free NHS
support



START YOUR QUIT TODAY

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

NO SMOKING DAY

@ashwalescymru #NoSmokingDayWales

ash wales
cymru
action on smoking and health



DWI EISIAU BYW MEWN CYMRU DDI-FWG

- Bobby, Cwmbrân

Cymorth am
ddim gan y GIG



NO SMOKING DAY

HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT

DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

DIWRNØD DIM SMYGU

@ashwalescymru #DiwrnodDimYsmyguCymru

ash wales
cymru
action on smoking and health





**I SMOKED
FOR 25 YEARS.
NOW I'M
SMOKE-FREE.**

For my son. For our future.
- Darren Daniels, Carmarthenshire

Free NHS
support



**HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

START YOUR QUIT TODAY
HELPMEQUIT.WALES
0800 085 2219 | HMQ TO 80818

NO SMOKING DAY

@ashwalescymru #NoSmokingDayWales

ash wales
cymru
action on smoking and health



**ROEDDWN I'N
YSMYGU AM 25
MLYNEDD. DWI
NAWR YN DDI-FWG.**

Er mwyn fy mab.
Er mwyn ein dyfodol.
- Darren Daniels, Sir Gaerfyrddin

Cymorth
am ddim
gan y GLG



**HELPA FII
STOPIO
HELP ME
QUIT**

**DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW**
HELPAFIISTOPIO.CYMRU
0800 085 2219 | HMQ TO 80818

DIWRNOD DIM SMYGU

@ashwalescymru #DiwrnodDimYsmyguCymru

ash wales
cymru
action on smoking and health





**QUITTING GAVE
ME MORE THAN
CIGARETTES
EVER DID.**

- Tina Weatherbed, Newport

DIWRNØD DIM SMYGU

Free NHS
support



**HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

START YOUR QUIT TODAY

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

NØ SMOKING DAY

@ashwalescymru #NoSmokingDayWales

ash wales
cymru
action on smoking and health



**MI WNAETH RHOI'R
GORAU IDDI FWY I MI
NAG A WNAETH
SIGARÉTS ERIOED.**

- Tina Weatherbed, Casnewydd

DIWRNØD DIM SMYGU

*Cymorth am
ddim gan y GIG*



**DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW**

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

DIWRNØD DIM SMYGU

@ashwalescymru #DiwrnodDimYsmyguCymru

ash wales
cymru
action on smoking and health



JOIN US FOR NO SMOKING DAY

EVENT:

DATE/TIME:

LOCATION:

Free NHS
support



START YOUR QUIT TODAY

HELPMEQUIT.WALES

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

YMUNWCH Â NI AR GYFER DIWRNØD DIM SMYGU

EVENT:

DATE/TIME:

LOCATION:

*Cymorth am
ddim gan y GIG*



**DECHREUWCH ROI'R
GORAU IDDI HEDDIW**

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

Cefnogaeth
NHS am ddim
Free NHS
support



NØ SMOKING DAY

DIWRNØD DIM SMYGU

**DIWRNØD DIM SMYGU
NØ SMOKING DAY**



**DECHREUWCH RO'I'R GORAU HEDDIW
START YOUR QUIT TODAY**

0800 085 2219 | HMQ TO 80818

HELPAFIISTOPIO.CYMRU | HELPMEQUIT.WALES