



**FREE Fun programme  
for kids to become fitter,  
healthier and happier!**

**Do you have children  
7 to 13 years old?**

**Are you worried that they  
might be an unhealthy weight?**

**Then call us on 01978 292088  
or 0800 230 0263 and join  
the MEND Programme!**

The MEND Programme is tried and tested and run by qualified trainers. It gets kids healthy and it in just 10 weeks – and helps them stay that way! Find out about other children having fun on the MEND Programme at: [www.mendprogramme.org](http://www.mendprogramme.org)

**Rhaglen o Hwyl AM DDIM  
i blant ddod yn fwy heini,  
yn iachach ac yn hapusach!**

**A oes gennych chi blant  
rhwng 7 ac 13 oed?**

**A ydych chi'n poeni nad  
yw eu pwysau'n iach efallai?**

**Yna ffoniwch ni ar 01978 292088  
neu 0800 230 0263  
ac ymunwch â Rhaglen MEND!**

Mae Rhaglen MEND wedi hen ennill ei phlwyf a chaiff ei rhedeg gan hyfforddwyr cymwys. Mae'n cael plant i fod yn iach ac yn heini ymhen 10 wythnos yn unig – ac mae'n helpu iddyn nhw aros felly! Cewch wybod am blant eraill yn cael hwyl ar Raglen MEND yn: [www.mendprogramme.org](http://www.mendprogramme.org)





## What happens on a MEND Programme?

- Weekly games, activities and swimming
- Learning that being active is fun
- Discovering easy ways to improve your child's behaviour and self-confidence
- Demonstrations, games and tips on foods, food labels and portion sizes
- A fun tour of a supermarket and a chance to try delicious new foods!

**How long is the programme?**  
Just 10 weeks – 20 two-hour sessions, twice a week

**How much does it cost?**  
The MEND Programme is FREE

**Can any children join the Programme?**  
We'll check your child's age, weight and health to see if they qualify

## Beth sy'n digwydd ar Raglen MEND?

- Gemau, gweithgareddau a nofio wythnosol
- Dysgu y gall bod yn heini fod yn hwyl
- Darganfod ffyrdd hawdd o wella ymddygiad a hunanhyder eich plentyn
- Arddangosiadau, gemau ac awgrymiadau ar fwyd, labeli bwyd a maint dognau.
- Taith hwyliog o amgylch archfarchnad a chyfeirio bro? bwydydd newydd blasus!

**Pa mor hir yw'r rhaglen?**  
10 wythnos yn unig – 20 o sesiynau dwy awr, ddwywaith yr wythnos

**Faint mae'n costio?**  
Mae Rhaglen MEND AM DDIM

**A yw unrhyw blant yn cael ymuno?**  
Byddwn yn gwirio oedran, pwysau ac iechyd eich plentyn i weld a yw'n gymwys

### Contact Details / Manylion Cyswllt

Wrexham County Borough Council  
Waterworld Offices  
Holt road  
Wrexham LL13 8DH  
email: [MEND@wrexham.gov.uk](mailto:MEND@wrexham.gov.uk)  
Tel: (01978) 292088  
Fax: (01978) 297351

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrexham  
Swyddfeydd y Byd Dŵr  
Ffordd Holt  
Wrexham LL13 8DH  
ebost: [MEND@wrexham.gov.uk](mailto:MEND@wrexham.gov.uk)  
Ffôn: (01978) 292088  
Ffacs: (01978) 297351