

Joint Care Programme

Do you suffer from painful hips or knees?

Being overweight is one of the main risk factors for osteoarthritis.



If you would like support to help lose weight, become more active and reduce joint pain, ask your **GP, nurse or physiotherapist** about whether this programme would be **suitable for you**.



This **FREE** 12 week programme offers a **two hour weekly session** consisting of **1 hour of light exercise** and **1 hour of nutrition advice**, including some practical cookery sessions. You can also attend a second exercise session a week at a small cost.



Sessions are held in **local leisure centres**.

"Really enjoyed it!

I made new friends, had a laugh while we learnt new things. The tutors were excellent."

"I found the staff very helpful and encouraging. I would recommend it to anyone wanting to change to a healthier lifestyle."

"I was actually able to play football with my son without my knee pain stopping me, it was great!"



Rhaglen **Gofal y Cymalau**

Oes gennych chi gluniau neu bennau-gliniau poenus?

Un o'r prif risgiau i osteoarthritis yw bod dros eich pwysau.



Os hoffech gymorth i helpu colli pwysau, gwneud mwy o ymarfer corff a lleihau poen yn y cymalau, **gofynnwch i'ch meddyg teulu, nyrs neu ffisiotherapydd** a fyddai'r rhaglen hon yn **addas i chi**.



Mae'r rhaglen 12 wythnos hon **AM DDIM**, ac mae'n cynnig **sesiwn dwy awr bob wythnos** gydag **1 awr o ymarfer corff ysgafn** ac **1 awr o gyngor maeth**, gan gynnwys rhai sesiynau coginio ymarferol. Gallwch hefyd fynd i sesiwn ymarfer corff arall bob wythnos am gost fach.



Caiff y sesiynau hyn eu cynnal mewn **canolfannau hamdden lleol**.

"Wir wedi ei fwynhau!

Gwnes i ffrindiau newydd a mwynhau tra ein bod yn dysgu pethau newydd. Roedd y tiwtoriaid yn wych."

"Roedd y staff yn gymorth mawr ac yn gefnogol iawn. Byddwn yn argymhell hyn i unrhyw un sydd am newid i ffordd o fyw iachach."

"Roeddwn yn gallu chwarae pêl-droed gyda'r mab heb i'r boen yn fy mhen-glin fy stopio i, roedd e'n wych!"

