

গেট মুভিং

বিনামূল্যে

যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের আরও সক্রিয় থাকতে সহায়তা করার জন্য আপনি যেখানে থাকেন তার কাছাকাছি ফ্রী ক্লাসের ব্যবস্থা আছে।

- প্রতি সপ্তাহে একটি আলাদা কম পরিশ্রমের ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, যেমন, বক্সারসাইজ এবং যোগব্যায়াম
- প্রয়োজন হলে অনলাইন সেশনের ব্যবস্থা আছে
- আপনাকে আরও সক্রিয় করে তোলার জন্য বিশেষ সেশন আছে
- ডায়াবেটিস সংক্রান্ত তথ্য এবং সহায়তা
- অন্যান্য মানুষদের সাথে মেলামেশার সুযোগ

যদি আপনি:

- 18 বছরের বেশি বয়সী হন
- টাইপ 1 অথবা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের রোগী হন
- কম পরিশ্রমের শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে সমর্থ হন
- আরও চলাফেরা করতে উৎসাহী হন
- প্রতি সপ্তাহে হাঁটা সহ 30 মিনিটের কম শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করেন

10 সপ্তাহের ক্লাস

শুরু হওয়ার তারিখ: Thursday 19 May 2022

ক্লাসের স্থান: 11:30am-12:30pm

Brasshouse Community Centre,
অবস্থান: Brasshouse Lane, Smethwick B66 1BA

আসন সংখ্যা সীমিত।

সুযোগ হারাবেন না, এখনই যোগ দিন।

প্রতিটি পদক্ষেপই গুরুত্বপূর্ণ এবং আমরা আপনাকে এই কাজের প্রতিটি পদক্ষেপে সহায়তা করার জন্য আছি।

আপনি উৎসাহী হলে রেজিস্ট্রেশনের জন্য অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন। গ্রুপ কোঅর্ডিনেটর আপনাকে ফোন করবেন।

আরও জানার জন্য:

ফোন করুন: ডায়াবেটিস ইউকে হেল্পলাইনে এই নম্বরে **0345 123 2399**

সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা – সন্ধ্যা 6টা
ইমেল: helpline@diabetes.org.uk

আমরা ফোনে এবং অনলাইনে আছি

আপনি যদি আমাদের গেট মুভিং ক্লাসে না আসতে পারেন তাহলে আমরা ফোনে এবং অনলাইনে আপনাকে সহায়তা করতে পারি:

- আমাদের সাথে কথা বলুন। আমাদের প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলে গেট মুভিং এর জন্য আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী পরামর্শ নিন। এই নম্বরে **0345 123 2399** ফোন করুন। দোভাষী পাওয়া যাবে।
- জুম-এর মাধ্যমে আমাদের গেট মুভিং ক্লাসে যোগ দিন। সময় ও তারিখ জানার জন্য এই নম্বরে **0345 123 2399** ফোন করুন।



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.