

ਗੈਟ ਮੁਵਿੰਗ

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ

ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਲਾਸਾਂ

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕੋਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਯੋਗਾ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨ
- ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੈਸ਼ਨ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕੋਮਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਧੇਰੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ
- ਸੈਰ ਸਮੇਤ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: Thursday 19 May 2022

ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ: 11:30am-12:30pm

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

ਥਾਵਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਹੁਣੇ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਾਓ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾ ਨਾ ਦਿਓ।

ਹਰ ਹਰਕਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ:

ਕਾਲ ਕਰੋ: ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0345 123 2399** 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ

ਈ - ਮੇਲ: helpline@diabetes.org.uk

ਅਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗੈਟ ਮੁਵਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ:

- ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। **0345 123 2399** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- Zoom 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਗੈਟ ਮੁਵਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਓ। ਕੋਰਸ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ **0345 123 2399** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.