

شروع کریں

مفت

آپ کے آس پاس ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کے لیے مفت کلاسیں تاکہ آپ کو اور زیادہ سرگرم رہنے میں مدد مل سکے

ہر قدم اہم ہے اور ہم یہاں راستہ کے ہر قدم پر آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

برائے مہربانی اپنی دلچسپی درج کرانے کے لیے رابطہ کریں اور گروپ کو آرڈینیٹر آپ کو کال کرے گا۔

مزید جاننے کے لیے:

کال کریں: ذیابیطس یو کے ہیلپ لائن کو 0345 123 2399 پر پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے تا شام 6 بجے ای میل: helpline@diabetes.org.uk

- ہر ایک ہفتہ ایک آسان اور مختلف سرگرمی، مثال کے طور پر، بوکسر سائز اور یوگا کرنے کی کوشش کریں
- ضروری ہونے کی صورت میں آن لائن سیشنز
- اور زیادہ سرگرم ہونے میں آپ کی مدد کے لیے ضرورت کے لحاظ سے تیار کردہ سیشنز
- ذیابیطس سے متعلق معلومات اور سپورٹ
- دوسرے لوگوں سے ملنے کا ایک موقع

اگر آپ:

- کی عمر 18 سال سے زیادہ ہے
- ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں
- آسان جسمانی سرگرمی میں حصہ لینے کے قابل ہیں
- اور زیادہ نقل و حرکت کے تئیں پر عزم ہیں
- ہفتہ میں 30 منٹ سے کم جسمانی سرگرمی انجام دے رہے ہیں، بشمول چہل قدمی کے

ہم فون پر اور آن لائن موجود ہیں

اگر آپ ہماری Get Moving کلاسوں میں شرکت کرنے سے قاصر ہیں تو ہم آپ کی مدد کے لیے فون پر اور آن لائن بھی موجود ہیں:

- ہم سے بات کریں۔ ہمارے تربیت یافتہ صلاح کاروں سے بات کریں اور شروعاتی مدد کے لیے خصوصی صلاح حاصل کریں۔ کال کریں **0345 123 2399**۔ مترجم دستیاب ہیں۔

- ہماری Get Moving کلاسیں Zoom پر جوائن کریں۔ کورس کی تاریخوں اور اوقات کے لیے **0345 123 2399** پر کال کریں۔

کلاسوں کے 10 ہفتے

Thursday 19 May 2022

11:30am - 12:30pm

Brasshouse Community Centre

Brasshouse Lane, Smethwick B66 1BA

مقام:

شروع ہونے کی تاریخ:

کلاسوں کا وقت:

نشستیں محدود ہیں۔

ابھی اندراج کرا لیں تاکہ محروم نہ رہیں۔

DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

ایک خیراتی ادارہ جو انگلینڈ اور ویلز (215199) اور اسکاٹ لینڈ (SC039136) میں رجسٹرڈ ہے © Diabetes UK 2021

