



انجمن تندرستی نورت شور کمک چطور می توانم به کنم؟

داوطلب شوید:

- ما به افرادی دارای تخصص های بهداشتی برای گرفتن فشار خون و ارائه ی مشاوره ی دارویی و تغذیه ای نیاز داریم.
- ما به افرادی که برای ماساژ آموزش دیده اند و یا تمایل دارند که این آموزش را فرا بگیرند نیاز داریم.
- ما به افرادی که تمایل دارند در نام نویسی شرکت کننده ها و در برگزاری رویداد های آموزشی و اجتماعی کمک کنند نیاز داریم.

مک های مالی:

کمک های مالی خود را به این آدرس بفرستید:

North Shore Keep Well Society
600 West Queens Road
North Vancouver, BC V7N 2L3

برای مبالغ برابر 10 دلار و بیشتر، رسید مالیاتی رسمی صادر خواهد شد.

شماره ثبت ساز مان خیریه:
897468351RR0001
#0899336-09

انجمن تندرستی نورت شور بودجه ی خود
را چگونه تأمین می کند؟

بودجه ی انجمن تندرستی نورت شور از طرق
مختلف تأمین می شود:
شرکت کننده های برنامه ها،

VCH
PARC
District of North Vancouver
City of North Vancouver
District of West Vancouver
NS Community Foundation
WV Community Foundation,
Service Clubs, Societies and
Community Centres

مراکز اجتماعی، مرکز سیلور هاربر، مرکز کیوانیز
لین مانور، و وست ونکوور بدون دریافت هیچ وجهی
اجازه استفاده از امکانات خود را به برنامه می دهند.

چگونه به این برنامه بپیوندم؟

کافی است پانزده دقیقه قبل از شروع برنامه در مرکز
مورد نظر خود حاضر شوید. از شما به گرمی
استقبال خواهد شد.
به تماس ها و ایمیل ها در سریع ترین زمان ممکن
پاسخ داده خواهد شد.

بروشور اسپانسر شده توسط:

parc
retirement
living

دیف وور 2020



هدف انجمن تندرستی نورت شور، انگیزه بخشیدن و
ارائه ی کمک به سالمندان برای حفظ سلامتی از
طریق فعال ماندن و زندگی مستقل است.

سالمندان

هشت برنامه ی حضوری

نرمش ملایم

ایستاده بر روی دو پا و نشسته روی صندلی

چک کردن فشار خون

و مربیگری سلامت

ماساژ

شانه، دست و پا

مشاوره تغذیه و وزن

مشاوره دارویی

اطلاع رسانی و ارجا

جلسات آموزشی

رویداد های اجتماعی

- انجمن تندرستی نورت شور یک برنامه ی مبتنی بر جامعه و غیر انتفاعی است که در حال حاضر در سی سالگی خود به سر می برد.
- شرکت در برنامه ها رایگان می باشد.

NORTH SHORE KEEP WELL SOCIETY - زمان بندی برنامه ها از سپتامبر تا ژوئن

دوشنبه ها	سه شنبه ها	چهارشنبه ها	پنجشنبه ها	جمعه ها
<p>مرکز نورت شور نیبر هود هاوس 225 East 2nd Street North Van. V7L 1C4 نرمش ملایم 9:30 - 10:30 10:30 - 12:00 ماساژ/فشارخون/گپ دور همی آخرین دوشنبه ی هر ماه کیک مافین، قهوه و سخنرانی</p>	<p>مرکز اجتماعی پارک گیت 3625 Banff Court North Van. V7H 2Z8 نرمش ملایم 9:30 10:30 10:30 - 11:30 ماساژ/فشارخون/گپ دور همی آخرین سه شنبه ی هرماه کیک مافین، قهوه و سخنرانی</p>	<p>مرکز فعالیت سالمندان سیلور هاربر 144 East 22nd St. North Van. V7L 4L5 نرمش ملایم 9:30 - 10:3 10:30 - 11:30 ماساژ/فشارخون/گپ دور همی هر هفته قهوه و اسنک آخرین چهارشنبه هر ماه سخنرانی</p>	<p>مرکز فعالیت سالمندان وست ونکوور 695 – 21st St. West Van. V7V 4A7 نرمش ملایم 9:00 - 10:00 10:00 - 11:00 ماساژ/فشارخون/گپ دور همی هر هفته قهوه و نهار در کافه تريا</p>	<p>کلیسای سنت استفان پریش 1360 E 24th st. North Van. V7J 1R5 نرمش ملایم 9:30 - 10:30 10:30 - 11:30 ماساژ/فشارخون/گپ دور همی آخرین جمعه ی هر ماه کیک مافین، قهوه و سخنرانی</p>
<p>مرکز ورزشی دلبروک Arbutus Room 851 West Queens Road North Van. V7N 4E3 نرمش ملایم 11:00 - 12:00 12:00 - 1:00 ماساژ/فشارخون/گپ دور همی آخرین دوشنبه ی هر ماه کیک مافین و قهوه</p>	<p>مرکز وست ونکوور کیوانیز The great Hall Cypress Bulding 999 21st street West Van. V7V 0B5 نرمش ملایم 11:00 - 12:00</p>			

● **نرمش ملایم:** کشش، استقامت، تمرین تعادل، ایستاده و نشسته بر روی صندلی، با استفاده از وسیله های مختلف.

در بعضی از مراکز تمرین ها در ماه های جولای و آگوست ادامه خواهند داشت.

● هر مرکز همه و یا بعضی از این موارد را ارائه خواهد داد: چک کردن فشار خون و مریبگری سلامت، ماساژ شانیه، ماساژ دست، ماساژ پا، چک کردن وزن،

مشاوره ی تغذیه ای و دارویی، اطلاع رسانی و ارجا.

● سخنران های مهمان و رویداد های اجتماعی: هر از گاهی ارائه می شوند.

ایمیل: keepwellsociety@telus.net
وبسایت: www.keepwellsociety.ca

تلفن: 604-988-7115 (داخلی 27)
فکس: 604-988-7105