



## HOW CAN I SUPPORT KEEP WELL?

- VOLUNTEER YOUR TIME!**

We need people from the health professions who can take blood pressure and provide nutrition consultations. We need people who are trained or willing to be trained in massage. We need people to help with class registrations and educational and social events.

- MAKE A DONATION!**

Donations may be sent to:

North Shore Keep Well Society  
1733 Lions Gate Lane,  
North Vancouver, BC V7P 0C7

“Official tax receipts will be issued for over \$25.00”

Charitable Registration  
897468351RR0001  
#0899336-09

## HOW IS KEEP WELL FUNDED?

The NS Keep Well Society is funded by donations from our program participants, VCH, PARC, District of North Van, City of North Van, District of West Van, North Shore Community Foundation, West Van Community Foundation, Service Clubs and Societies.

NV Community Centres, Silver Harbour, North Shore Neighbourhood House, West Van Seniors Activity Centre WV and NV Kiwanis allow Keep Well to use their facilities at no cost.

## HOW DO I JOIN?

Just arrive about 15 minutes early to the site of your choice. You will be warmly welcomed. Phone calls and emails will be returned as quickly as possible.

Brochure sponsored by



The NS Keep Well Society’s goal is to encourage and help older adults to keep themselves well by leading active and independent lives.

## SENIORS 55+

### Eight DROP-IN PROGRAMS

#### MILD EXERCISE

*Standing on feet and sitting in chairs*

#### BLOOD PRESSURE MONITORING

*And health coaching*

#### MASSAGE

*Shoulder, hand, and foot*

#### NUTRITION AND WEIGHT

#### INFORMATION AND REFERRAL

#### EDUCATIONAL SESSIONS

#### SOCIAL EVENTS

Keep Well is a community-based, non-profit program for over 35 years. Participation in the program is free.

## ساحل شمالی جامعه را به خوبی حفظ کنید

دوشنبه‌ها	سه‌شنبه‌ها	چهارشنبه‌ها	پنج‌شنبه‌ها	جمعه‌ها
<b>تمرین مجازی زوم کلاس</b> آنلاین- لطفا تماس بگیرید <a href="http://www.keepwellsociety.ca">www.keepwellsociety.ca</a> برای ثبت نام 10:00-9:00 ورزش ملایم	<b>انجمن پارک گیت مرکز</b> دادگاه بنف 3625 شمال وان. V7H 2Z8 9:30-10:30 ورزش ملایم 11:30-10:30 کلینیک BP و سایر فعالیت‌ها	<b>تمرین مجازی زوم کلاس</b> آنلاین- لطفا تماس بگیرید <a href="http://www.keepwellsociety.ca">www.keepwellsociety.ca</a> برای ثبت نام 9:00-10:00 ورزش ملایم	<b>دروازه شیرها مرکز تفریحی</b> North Van. V7P 0C7 1733 Lions Gate Lane 10:00-11:00 ورزش ملایم 11:00 تا 12:00 حضور: کلینیک BP و سایر فعالیت‌ها	<b>مرکز سیلور هاربر</b> 144 شرقی 22 خیابان شمالی وان. V7L 4L5 کلاس به: Vancouver Kiwanis North منتقل خواهد شد لین وودز* 2555 دادگاه وایتلی، نورث ونکوور، V7J 3G9 9:30-10:30 ورزش ملایم کلینیک BP و سایر فعالیت‌ها * تاریخ اعلام خواهد شد
<b>ساحل شمال خانه محله</b> 225 شرقی 2 خیابان شمالی وان. V7L 1C4 9:30-10:30 ورزش ملایم کلینیک BP	<b>مرکز سیلور هاربر</b> 144 شرقی 22 خیابان شمالی وان. V7L 4L5 9:30-10:30 ورزش ملایم کلینیک BP	<b>کیوانی‌های وست ونکوور</b> 959 21 خیابان غرب وان. V7V 4Y3 9:30-10:30 ورزش ملایم کلینیک BP		
<b>دلبروک تفریحی مرکز</b> اتاق آربوتوس 851 غرب کوئینز جاده شمال وان. V7N 4E3 11:00-12:00 ورزش ملایم کلینیک BP	<b>بزرگسالان وست ونکوور مرکز فعالیت</b> 695-21 خیابان خیابان غربی وان. V7V 4A7 11:15-12:00 ورزش خفیف 12:00-12:45 کلینیک BP و سایر فعالیت‌ها			

• ورزش خفیف-تمرینات قدرتی، استقامتی و تعادلی، ایستادن و نشستن و استفاده از برخی تجهیزات.

تلفن: (604) 7115-988 داخلی 3001 پست الکترونیک: [keepwellsociety@telus.net](mailto:keepwellsociety@telus.net) سایت اینترنتی: [www.keepwellsociety.ca](http://www.keepwellsociety.ca)

@keepwellsociety @KeepWellSociety North Shore Keep Well Society

### حامیان:

بهداشت ساحلی ونکوور، زندگی بازنشستگان PARC، بنیاد GMR، بنیاد جامعه شهر نورث ونکوور، ناحیه نورث ونکوور، ناحیه وست ونکوور، بنیاد وست ونکوور