

Centre for Equality and Diversity

16A Stone Street

Dudley

West Midlands

DY1 1NS

Tel: 01384 456166

Email: admin@cfed.org.uk

WhatsApp: 07716479501

Website: www.cfed.org.uk



حان الوقت

للاستيقاظ

والخروج بنشاط !

facebook @Centreforequalityanddiversity



twitter @CfEDdudley

Instagram @cfed_dudley



المشاركة • التحفيز • التمكين

سيتم استرداد قيمة السفر إلى الأنشطة عبر الحافلة !!!!

هل تريد الخروج والنشاط؟

هل تريد أن تشعر بالدافع والتمكين؟

هل ترغب في المشاركة في مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية؟

إذا كانت الإجابة بنعم على أي من هذه الأسئلة فقد يكون وقت الحصول على مشروع ناشط مناسبًا لك فقط!

10 أنشطة بدنية ورياضية مختلفة يمكنك المشاركة فيها من

أكتوبر 2022 ومارس 2023

وتخيل ماذا؟ كل هذا مجانًا! من السباحة إلى المشي في الحديقة إلى كرة الشبكة وزومبا والملاكمة وفنون الدفاع عن النفس. شيء للجميع ، من جميع الأعمار والثقافة

الهدف من برنامج **Time to Get Active** هو مساعدتك على تحسين صحتك الجسدية وتقليل العزلة الاجتماعية من طريق الأنشطة الاجتماعية ومقابلة أشخاص آخرين

مجاني مجاني مجاني مجاني مجاني!!!!

المشي للأمام والطفل (12 جلسة من أكتوبر)
السباحة للسيدات فقط (10 جلسات من أكتوبر)

تنس الريشة (12 جلسة - من 3 أكتوبر)



زومبا للسيدات فقط من أكتوبر

زيارة الصالة الرياضية الخارجية

10 من أكتوبر

10 جلسات Netball للنساء والفتيات
من 12 نوفمبر



كرة القدم المختلطة
للأطفال 6 جلسات من
أكتوبر



جلسات من 6 كرة القدم المختلطة للكبار
أكتوبر

لياقة الحركة لأكثر من 65 عامًا (12 جلسة اعتبارًا من أكتوبر)



الكثير والكثير والكثير!!!

أن تكون أكثر نشاطًا يمكن أن يجعلك أكثر صحة وسعادة!

لمزيد من المعلومات وبرنامج الأنشطة التفصيلي اتصل بنا

07716479501/01384456166

admin@cfed.org.uk