

# Centre for Equality and Diversity

16A Stone Street

Dudley

West Midlands

DY1 1NS

Tel: 01384 456166

Email: [admin@cfed.org.uk](mailto:admin@cfed.org.uk)

WhatsApp: 07716479501

Website: [www.cfed.org.uk](http://www.cfed.org.uk)



حالا وقت آن است که  
برخیزید  
از خانه بیرون شوید  
و فعال شوید!

facebook @Centforequalityanddiversity



twitter @CfEDdudley

Instagram @cfed\_dudley



انگیزه تشویق و قدرتمندی را حساس نماید

# رایگان رایگان رایگان

کلاس های شنا فقط برای بانوان  
(شامل ۱۰ جلسه از اکتوبر ۲۰۲۲)



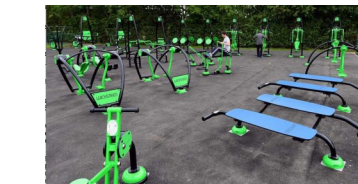
جلسات پیاده روی برای مادران و کودکان نو به  
پایشان (شامل ۱۲ جلسه از اکتوبر ۲۰۲۲)

کلاس های بدمینتون  
(شامل ۱۲ جلسه ، از اکتوبر ۲۰۲۲)



ملاقات در پارک های دارای وسایل  
جیم (ده جلسه ، از اکتوبر ۲۰۲۲)

جلسات زومبا مخصوص فقط بانوان (از  
اکتوبر ۲۰۲۲)



فوتبال دستی مخصوص بانوان (شامل ده  
جلسه از نوامبر ۲۰۲۲)



فوتبال برای اطفال (میکس) (شامل ۶ جلسه  
، از دسامبر ۲۰۲۲)



فوتبال برای بزرگسالان (میکس)  
(شامل ۶ جلسه ، از دسامبر ۲۰۲۲)

جلسات تحرکی و فیتنس  
مخصوص افراد بالای سن ۶۵  
ساله (شامل ۱۲ جلسه ، از  
اکتوبر ۲۰۲۲)



آیا می خواهید که از خانه بیرون شوید و فعال شوید؟

آیا می خواهید که انگیزه و حس قدرتمندی را در درون خود تقویت کنید؟

آیا می خواهید که در انواع مختلف فعالیت های فیزیکی و ورزشی  
شرکت داشته باشید؟

اگر جواب شما به این سوالات بله است، پس پروژه ی فرصت برای  
فعال شدن ، فقط و فقط برای شماست!

## Time to Get Active

این پروژه برای همگان مد نظر گرفته شده ، برای بزرگسالان ، برای  
والدین، و برای اطفال!

حدود ده نوع فعالیت های فیزیکی و ورزشی برای شما وجود خواهد  
داشت که می توانید در آنها اشتراک کنید در فواصل زمانی بین ماه  
سپتامبر ۲۰۲۲ الی ماه مارچ ۲۰۲۳

نکته ی مهم و به یاد داشتی این پروژه می دانید چیست؟ این هست که  
تمام فعالیت ها به صورت رایگان می باشد؛ از برنامه های شنا گرفته تا  
پیاده روی در پارک، تا برنامه هایی مثل زومبا ، فوتبال دستی و بوکس  
و ورزش های رزمی . هر گونه فعالیت برای هر کس ، و برای هر  
رده ی سنی .

هدف اصلی این پروژه این است که به بهتر شدن وضعیت و سلامت  
جسمانی شما کمک کند و همچنان تنهایی و انزوای اجتماعی را از  
طریق برگزاری فعالیت های اجتماعی و فراهم آوردن فرصت برای  
ملاقات افراد دیگر، کاهش بدهد.

و فعالیت های بیشتر، بیشتر، بیشتر ، بیشتر و بیشتر !

فعال بودن بیشتر، به ما کمک میکند که افراد سالم تر و خوشحالتری باشیم !

برای دریافت اطلاعات بیشتر و همچنان دانستن در مورد جزئیات بیشتر هر برنامه، با ما به  
تماس شوید: ۰۱۳۸۴۴۵۶۱۶۶ و یا از طریق واتساپ ۰۷۷۱۶۴۷۹۵۰۱