

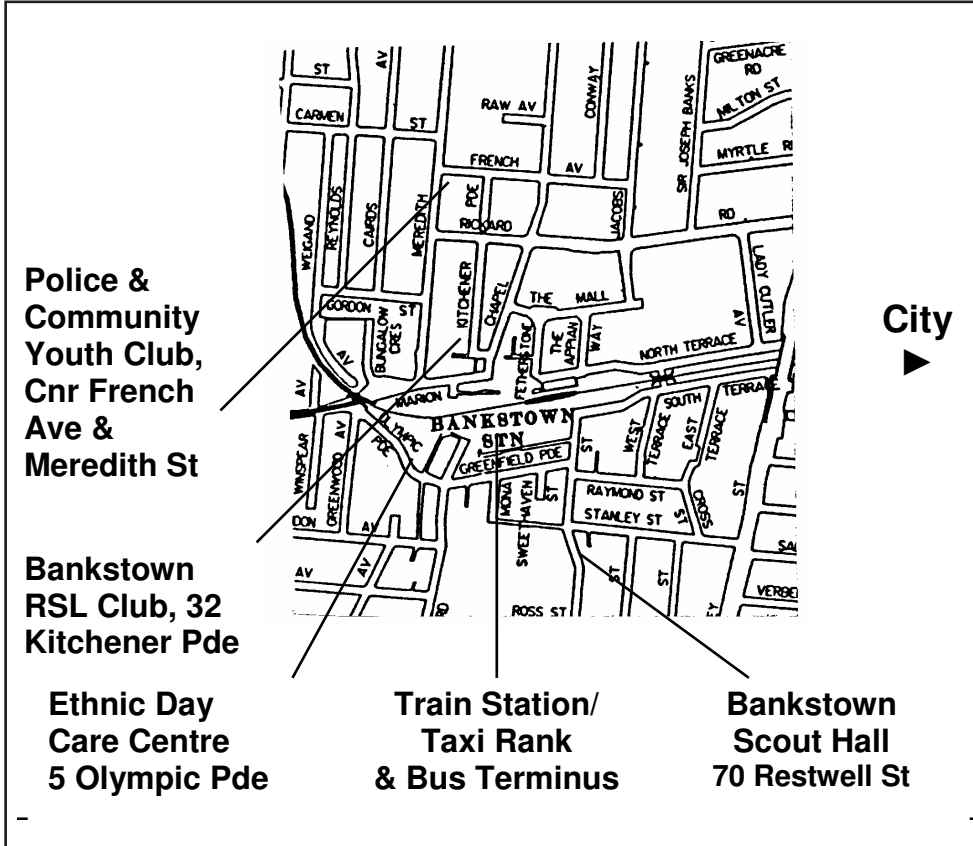
ماهو مركز ويلنس؟

يوفر مركز ويلنس للنساء المتقدمات في السن طريقة مختلفة تتعلق بالصحة والسعادة. ونقدم من خلال نشاطات جسدية ومناقشات جماعية، خيارات متنوعة عن طريقة عيش صحية. ونوفر طريقة شاملة لتحسين الصحة والمحافظة عليها والتغلب على المرض. ان مركز ويلنس هو بيئة ودودة وداعمة وغير رسمية للنساء الأكبر سنا. إننا نتعهد بـ:

- تواقيت حضور مرنة.
- التعلم واحدنا من الآخر وكذلك من الاختصاصيين الصحيين.
- شمول المستهلك ومشاركته.

اننا ... ندعم النساء الأكبر سنا ... للنساء الأكبر سنا.

مواقع نشاطات ويلنس وأماكن المواصلات



شبكة النساء الأكبر سنا بانكستاون مركز ويلنس

Older Women's Network Bankstown Wellness Centre

نادي الشرطة المجتمعي للشبيبة PCYC بانكستاون

Mederith St & French Av., Bankstown

هاتف: 97082245

فاكس: 97964950

موبايل: 0413001261



برنامج*

الرجاء الملاحظة: يفتح مركز ويلنس خلال دوام الفصول المدرسية في المدارس الرسمية، ويقفل خلال العطل فيها.

الكلفة: 10 دولارات في الفصل الواحد

برنامج تابع لشبكة النساء الاكبر سنا في نيو ساوث ويلز ممول من قبل وزارة الصحة في الولاية

(*البرامج متوافرة باللغات الانكليزية والعربية واليونانية والفيتنامية)

شبكة النساء الأكبر سنا بانكستاون مركز ويلنس

هاتف: 97082245 موبايل: 0413001261 فاكس: 97964950 P.O.Box 3164 Bankstown NSW 2200

(يفتح مركز ويلنس خلال دوام الفصول المدرسية في المدارس الرسمية، ويقفل خلال العطل فيها).

الرجاء الملاحظة: مركز ويلنس هو للسيدات اللواتي يعشن في منكنة بلدية بانكستاون. إن المرأة الأكبر سنا تعتبر عموما من بلغت من العمر 50 عاما وما فوق.

أين نحن؟ تقام معظم نشاطاتنا في نادي الشرطة المجتمعي للشبيبة PCYC بانكستاون (الرجاء مراجعة الخريطة المنشورة هنا) باستثناء التمرين المائي الذي يقام في بركة سباحة نادي RSL
32 Kitchener Parade Bankstown

شبكة النساء اليونانيات الأكبر سنا تلتقي في مركز الرعاية الأثني النهاري
5 Olympic Pde Bankstown

فريق المتحدثين باللغة العربية يلتقي في 70 Restwell St, Bankstown (مقابل المدرسة الرسمية).

التكاليف:

مقابل تبرع مقداره 10 دولارات في الفصل بامكانك حضور العدد الذي تريدينه من النشاطات. قيمة الاشتراك في نادي الشرطة المجتمعي للشبيبة PCYC بانكستاون 5 دولارات في السنة. تحتاجين الى الحجز ودفع 10 دولارات للحصول على تدليك (مساج). كل النشاطات الاخرى تقام على اساس "بمن حضر". يتم تحديد العدد الاقصى للمشاركين في بعض النشاطات (راجعوا البرنامج)

ماذا ترتدون وماذا تحضرون:

- للتمارين الخفيفة الرجاء ارتداء البسة مريحة. ارتداء الاحذية بشرط وذات النعل الكاوتشوك الزامي خلال التمارين الخفيفة. احضروا سجادة صغيرة للتمارين الارضية.
- اذا كان لديك ابي هواجس حول الاشتراك في اي من نشاطاتنا فالرجاء مراجعة كيبك للحصول على نصيحة.

ان مركز ويلنس هو:

- مركز شمولي في بيئة مرحبة للسيدات الاكبر سنا من كل الخلفيات الثقافية.
- غير تنافسي.
- مكان حيث تحصل السيدات على المرح وتدعمن واحدهن الاخرى.
- جيد لصحة المرأة الأكبر سنا.

أيام الأربعاء	ايام الثلاثاء	أيام الاثنين
<p>• 9.00 – 10.00 قبل الظهر رقص دولي هل تحبين الرقص والموسيقى؟ تعلمي رقصات دولية من ثقافات مختلفة. طريقة مسلية للتمارين.</p>	<p>• 10.00 11.00 - قبل الظهر تمرين مائي تمرنوا في بركة سباحة مغلقة بماء حار. ممتاز للروماتيزم وترقق العظام. Bankstown RSL Club Kitchener Parade 32 Bankstown رسم الدخول: 5 دولارات لاجراء RSL 10 - دولارات لغير الأعضاء. (سعة الصف 22 شخصا).</p>	<p>• 9،30 صباحا شبكة النساء اليونانيات الأكبر سنا تمارين خفيفة، مناقشات، مركز العناية الأثني النهاري هاتف: فوللا 97854557</p> <p>• 10،00 11،00 - قبل الظهر تمارين خفيفة جدا على الأرض. احضروا منشقة أو سجادة صغيرة (سعة الصف 18 شخصا)</p> <p>• 10،00 11،00 - قبل الظهر فريق مناقشة للمتحدثين بالعربية تمارين خفيفة للنساء فقط. هول الكشافة Restwell St, Bankstown 70 هاتف مريال صبري 97802808</p>
<p>• 10.00 11.00 - قبل الظهر تمرين مائي تمرنوا في بركة سباحة مغلقة بماء حار. ممتاز للروماتيزم وترقق العظام. Bankstown RSL Club Kitchener Parade 32 Bankstown رسم الدخول: 5 دولارات لاجراء RSL 10 - دولارات لغير الأعضاء. (سعة الصف 22 شخصا).</p>	<p>• 10.00 11.30 - قبل الظهر مجموعة مناقشة شاركن في تجاربكن وافكاركن مع نساء أخريات في بيئة متفهمة. مواضيع النقاش تحددتها المجموعة.</p>	<p>• 11.15 – 12.45 بعد الظهر فن شعبي Folk Art تعلموا كيفية صنع هدايا وتذكارات جميلة.</p>
<p>• 11.30 _ 12.30 بعد الظهر تمرين خفيف نصف مدة هذه الدورة اختيارية - على الأرض أو على كرسي تختارينه. (الرجاء احضار سجادة صغيرة اذا قررت ممارسة التمارين الارضية).</p>	<p>• 11.45 12.45 - قبل الظهر "ويلنس بين أيديكن" كل اسبوع، يوفر متحدثون مختلفون معلومات عن مواضيع مختلفة عن صحة المرأة وسعادتها.</p>	<p>• 11.15 – 12.45 بعد الظهر تمارين خفيفة حركات خفيفة. تمرنوا قدر سرعتكم الشخصية.</p>
<p>• 12.45 _ 1.30 بعد الظهر استرخاء تعلمي كيفية التخلص من الضغط والقلق بواسطة تهدئة افكارك.</p>	<p>• 1.00 – 2.00 بعد الظهر Tal Chi تعلمن حركات فائضة لطيفة وطرق في التنفس من شأنها تحسين لياقتكن البدنية وتخلق الهدوء.</p>	<p>• 12.45 – 1.45 بعد الظهر تدليك (فترتان 2x1 ساعة) استرخاء وفن الشفاء. 10 دولارات للمساج مع الحاجة الى الحجز والدفع المسبق.</p>
		<p>• 12.45 – 2.45 بعد الظهر قرع الطبول جيد للدورة الدموية، ولتنسيق وتوازن العواطف والمشاعر.</p>