

Khidmat Group for Asian women 50+

AGE
Concern Surrey

خدمت گروپ ایشیائی پچاس سالہ خواتین کے لئے



پروگرام اکتوبر سے دسمبر 2008

Programme for October to December 2008

(ہر بدھ کے روز صبح دس سے بارہ بجے)

- Wed 15th Oct 10am to 12pm Islamic Prayers پندرہ اکتوبر دس بجے سے بارہ بجے اسلامی عبادات
- Wednesday 22nd Oct 10am to 12pm Walk (Mosque to Park) بائیس اکتوبر آئیں پیدل چلیں
- Wed 29th Oct 10am Exercise in big hall £1 انیس اکتوبر دس بجے آئیں ورزش کریں پونڈ
- Wed 5th November 10am to 12pm Health Talk پانچ نومبر دس سے بارہ بجے صحت پر بات چیت
- Wed 12th Nov 10am to 12pm Islamic Prayer مورخہ بارہ نومبر دس سے بارہ بجے اسلامی عبادات
- Wed 19th Nov 10am Exercise in big hall £1 انیس نومبر دس سے بارہ بجے کیری کے ساتھ ورزش
- Wed 26th Nov 10am Walk from Mosque to Park چھبیس نومبر دس بجے صحت کیلئے پارک پیدل چلیں
- Wed 3rd December 10am to 2pm Trip to Southall تین دسمبر دس سے دو بجے ساؤتھ ہال کی سیر
- Wed 10th Dec 10am to 12pm Islamic Prayers بروز بدھ دس دسمبر دس سے بارہ بجے اسلامی عبادات
- Wed 17th Dec 10am to 12pm Sports in hall £1 سترہ دسمبر دس سے بارہ بجے صحت پر بات چیت
- Wed 24th Dec Eid/Christmas Party 11am to 1pm چوبیس دسمبر دس بجے جینس کے ساتھ ورزش
- Wed 31st Dec 10am Exercise session in big hall £1 اکتیس دسمبر دس بجے آئیں ورزش کریں

Please bring a pound for donation to run Khidmat Group regularly

برائے مہربانی خدمت گروپ کے فنڈ میں ایک پونڈ ہفتہ ضرور ڈالیں آپ کے اس چندے سے گروپ چلتا رہے گا

Every Tuesday from 7pm to 8pm Women's only swimming session with female staff in leisure lagoon, Pool in the Park, Leisure Centre, Woking.

Every Tuesday at 10 AM there is aerobic fitness class at the Shahjahn Mosque

ہر منگل کو صبح دس بجے ایرو بکس ورزش کی کلاس شاہجہاں مسجد میں ہوتی ہے۔ فیس £2.00

ہر منگل کی رات سات بجے سے آٹھ بجے تک عورتوں کے لئے تیراکی کی کلاس خواتین اسٹاف کے ہمراہ لیڈر سینٹر میں ہوتی ہے۔ پیدل چلنے اور ورزش کے دن برائے مہربانی آرام دہ جوتے پہن کر آئیں۔ مزید معلومات کیلئے ہیلتھ پر مشن کمیونٹی ڈیولپمنٹ ورکر شہناز بانو سے اس نمبر پر رابطہ کریں۔ 01372 201624 (صرف منگل اور جمعرات)

For further information please Contact Health Promotion Community Development Worker

Shahnaz Bano on 01372 201624 (only on Tuesdays and Thursdays)

Surrey **NHS**

Primary Care Trust