

# ਰੈਲੀ, ਰੈਪੀ, ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨੀਅਸ:

## ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ



DPV Health ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ Hume ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ:

- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ।

**ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਕੇਵਲ-ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੇਵਲ-ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਹੋਵੇਗੀ।**

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

- 1.5 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਖਰਚਾ: ਮੁਫਤ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



**ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ:**

ਮਿਤੀ: ਸੋਮਵਾਰ 25 ਨਵੰਬਰ 2024

ਸਮਾਂ: 12pm - 1:30pm

ਸਥਾਨ: Mickleham North Community Centre  
82/90 St Georges Blvd, Mickleham VIC 3064



**ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ:**

ਮਿਤੀ: ਸੋਮਵਾਰ 25 ਨਵੰਬਰ 2024

ਸਮਾਂ: 2pm - 3:30pm

ਸਥਾਨ: Kalkallo Community Centre  
33 Toyon Rd, Kalkallo VIC 3064



**ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:**

ਇਸ QR ਕੋਡ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

<https://www.trybooking.com/CVNJD>



We offer free  
interpreter services

