

ਮਾਈਂਡਸ ਇਨ ਮੋਸ਼ਨ Minds in Motion®

ਨਵਾਂ NEW

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ-ਪੜਾਅ ਦੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

A fitness and social program for people living
with early-stage dementia.



ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ

ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੇ ਨਾਲ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ
ਵੀਂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਹਲਕੀ
ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ
ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੇਅਰ ਪਾਰਟਨਰ
ਜ਼ਰੂਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ।

SESSION OUTLINE

A fitness and social program for
people living with any form of
early-stage dementia along with
a care partner or friend. Gentle
exercises are followed by social
activities designed to be enjoyed in
pairs. **Care partners must attend.**



ਕਿੱਥੇ WHERE

Aerobics Room - Matsqui Rec Center
3106 Clearbrook Road, Abbotsford



ਕਦ WHEN

February 14 - March 20, 2024 (6 ਸੈਸ਼ਨ sessions)
1:30 to 3:00 p.m.



ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ REGISTRATION

ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ, ਆਨਲਾਈਨ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ
ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ:

Register online, by phone or in-person:
Visit www.abbotsford.ca/activities-search
Call 604-855-0500



ਲਾਗਤ COST

ਦੋਨਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ 5-ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਕੁੱਲ
\$53.10 (ਮੈਂਬਰ) ਜਾਂ (ਗੈਰ-ਮੈਂਬਰ) ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ
ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰੋ-ਰੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ
ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਾਥੀ)

\$53.10 for non-members for the five-week session,
for both participants.

Start at any time, prices are pro-rated (one person
living with dementia and one care partner)

*ਮਾਸਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹਨ। alzbc.org/COVID-safety 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

*Masks are optional. Learn more about safety protocols at alzbc.org/COVID-safety