

ਮਾਈਂਡਸ ਇਨ ਮੋਸ਼ਨ Minds in Motion®

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 ਵੀ 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

Newton Seniors Centre, Room 3
13775 70 Avenue, Surrey



ਕਦ WHEN

April 9 - May 14, 2024 (6 ਸੈਸ਼ਨ sessions)
12:30 to 2:30 p.m.



ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ REGISTRATION

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

Register online, by phone or in-person:
Visit surrey.ca/parks-recreation/activities-registration
Call 604-501-5010



ਲਾਗਤ COST

ਦੋਨਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ 6-ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਕੁੱਲ \$37.80 (ਮੈਂਬਰ) ਜਾਂ \$50.40 (ਗੈਰ-ਮੈਂਬਰ) ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰੋ-ਰੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਾਥੀ)

\$37.80 for members / \$50.40 for non-members for the six-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