

Wise Move

Chương trình hướng dẫn về lối sống cho quý vị phụ nữ Nhóm Đa Văn Hóa

Quý vị muốn có đời sống năng động hơn nhưng cần cơ hội và sự trợ giúp để tìm được cách nào thích hợp cho mình?

Bạn có trải qua:

- > Thiếu năng lượng
- > Căng thẳng
- > Các vấn đề về sự không tự tin, tự thấy mình không có giá trị

Xin mời quý vị đến vui hưởng một môi trường thân thiện và an toàn với những phụ nữ có cùng mục đích. Chương trình bao gồm:

- > Các sinh hoạt về thể lực
- > Các lời khuyên cho sự thăng tiến sức khỏe thể lực và tinh thần
- > Biếu tặng quà.

Khi nào: Các buổi thứ sáu (10g - 12giờ)

03.09 – 05.11.2010 (8 tuần)

Địa điểm: Trung Tâm Y Tế Phụ nữ

47 Dale St, Port Adelaide

For more information: Xin gọi cô Truyen (thứ 5,6)

**Dale Street Women Health Centre
Ambulatory & Primary Health Care
Adelaide Health Services
47 Dale St
Port Adelaide
Telephone: 84440700**



Wise Move

A free lifestyle program for Multicultural women

Would you like to be more active – but just need the opportunity and support to find what is right for you?

Do you experience?

- > Low energy
- > Stress
- > Self Esteem and confidence issues

Come and enjoy a safe and welcoming environment with other likeminded women. The program includes:

- > fun physical activities
- > tips on improving your well-being
- > Free give-aways.

When: Fridays (10.00 – 12.00 noon)

September 03rd – Nov 5th (8 weeks)

Where: Dale St WHC, Port Adelaide

For more information: Monica or Truyen (Thurs, Fri)

**Dale Street Women Health Centre
Ambulatory & Primary Health Care
Adelaide Health Services
47 Dale St
Port Adelaide
Telephone: 84440700**

