

PROGRAM AKTIVIT



P
O
N
D
E
L
I

11:00 Prochazka Parkem v Darnallu - Kratka prochazka parkem High Hazels vhodna pro vsechny lidi. Vcetne obcerstveni. Poplatek £1. Obnoveni od 11.9.2023

12:00 -13:30 'Welcoming Place'- Prijdte si s nami dat salek caje, popovidat si, poradit se a zjistit co se deje v okoli. Zdarma. Obnoveni od 11.9.2023

12:30 - 13:30 Dlouhy Covid (mesicne) - Poradna pro lidi, co zapasi s postcovidovym syndromem. Pristi datum: 11.9.23

13:00- 15:00 'Vzpominky s Dementia Café' s tlumocniky - konverzace, napoj, male obcerstveni a aktivity. Poplatek: £2 (skupina se kona mesicne) Pristi datum 4.9.23

U
T
E
R
Y

10:00 -11:00 Chairobics cviceni na zidli - lehke cviceni v sede pro zeny v Darnallu u obvodniho lekare Darnall Primary Care Centre. Poplatek £1. Obnoveni od 12.9.23

13:30-14:30 Yoga pro zeny - Cviceni v sede nebo leze pro zeny v Tinsley Community Centru. Popatek £1. Obnoveni 12.9.23.

S
T
R
E
D
A

1:30 -15:00 Tvorba Vzpominek s 'Dementia Café' - v oblasti Handsworth, konverzace, napoj, male obcerstveni a aktivity. Poplatek: £2. Tato skupina se kona jednou za 14 dni od 13.9.23

C
T
V
R
T
E
K

9:30 - 10:30 Prochazky v Tinsley - Pouze pro zeny. Sraz u skoly Tinsley Meadows. Obnoveni od 14.9.23

9:45 - 11:45 Setkani pecovatelu - Setkani pecovatelu o lide s demenci, pratelsky pohovor se salkem caje nebo kavy. Zacatek 7.9.23

Poradna pro Diabetiky - Poradna pro lide s cukrovkou (diabetes). Prijdte se poradit jak snizit rizika a jak udrzovat zdravy zivotni styl. Tinsley 11:00 - 12:00 (jednou za 3 mesice), Darnall 12:30 - 13:30 (mesicne). Kontaktujte nas ohledne presneho datumu.

12:00 - 14:00 Zdravi pro muze - tato skupina se kona jednou za 14 dni v Darnallu. Setkani muzu z vaseho okoli, obed, mluvci a cviceni. Poplatek £1. Obnoveni 7.9.23

13:00 - 14:00 Cviceni na zidli -lehke cviceni v sede pouze pro zeny. v Tinsley Community Centre. Poplatek £1 Obnoveni 14.9.23

P
A
T
E
K

10:00 - 13:00 Zahradkarsky Projekt v Darnallu -Pestovani zeleniny, ovoce, kvetin, vztahu a sebevedomi s cleny nasi komunity na zahradce Infield Lane Allotments

11:00 - 12:00 Poradna o chronicke bolesti - Poradna pro lide nad 18.let co ziji s chronicke bolesti. Jednou za mesic. Pristi datum: 8.9.23

13:00 - 15:00 Zrucny klub - Uzijte si tvorbu, umeni a seznamte se s lidimi z vaseho okoli. Poplatek £1 Obnoveni 15.9.23

* Aktivita se nekonaji po dobu skolnich prazdnin

Zadame vsechny, aby jste se predem zaregistrovali na vsechny aktivity.
Telefon: 0114 249 6315 Email: dwb.enquiries@darnallwellbeing.org.uk

Darnall Well Being je místní nezisková organizace, soustředující se na zdraví a pohodu místních lidí v Darnalu, Tinsley a okolí. Sidlíme u obvodního lékaře - Darnall Primary Care Centre.

Už více než 20. let pomáháme místním lidem. Podporíme vás s udržováním vašeho zdraví a pohody a poradíme podle toho, co vyhovuje vám. Nabízíme kombinaci aktivit a individuální podpory s našimi pracovníky. Poskytujeme i dobrovolnické příležitosti. Naši personál a dobrovolníci se podílejí na místních zdravotních kampaních a událostech.

Můžeme vás k nám doporučit váš praktický lékař a nebo se můžete doporučit sami.

Kontaktujte nás:

Telefon: 0114 249 6315, 07534 862169 (Český jazyk) Email: dwb.enquiries@darnallwellbeing.org.uk
Pro více informací navštivte naši webovou stránku: <https://darnallwellbeing.org.uk/>

Naši Health and Wellbeing Team:

Tým specializující se na zdraví vám poskytne podporu při zmírnění nebo prevenci chronických chorob jako například cukrovky (Diabetes), chronické bolesti, informace o zdravém stravování, nadváze a fyzické aktivitě.

Kontaktujte Lucii pro komunikaci v Českém jazyce. Pomoc ohledně imigračního statusu EUSS je dostupná pouze v pátek. Telefon: 07534 862169, email: lucie.ward@darnallwellbeing.org.uk

What our clients say

"S podporou zdravotního pracovníka je jako mluvit s přítelem o obavách a aspiracích"

"Cítím se jistější a šťastnější a mám sebevědomí na to abych začal svou kariéru."

"Všimla jsem si velkého rozdílu, začala jsem mít sebevědomí. Mám chuť do života a jsem veselá."

Pomoc s přístupem na online

Potřebujete se naučit navigovat internet nebo dělat více věcí online a nevíte kde začít?

Naši digitální dobrovolníci vám rádi pomohou s vašimi dotazy včetně:

Založení emailové adresy nebo účtu na sociálních médiích

Bezpečné používání internetu

Bezplatné a jednoduché školení

Na naší skupině 'Welcoming Place' každé pondělí od 12:00 do 13:30 hodin u obvodního lékaře Darnall Primary Care Centre. Můžeme také pomoci s poskytováním přístupu k zařízením a datům. O svých potřebách si promluvte s našimi digitálními dobrovolnicemi nebo kontaktujte naši kancelář.



Follow us - @darnallwb <https://darnallwellbeing.org.uk/>

