

اليوم للتمتع بالصحة 5 أعمال في

كن يقظا

مشاهدة أشياء جديدة في بيتك
الاستماع إلى زقزقة العصافير حاول
سوف يعزز عافيتك، اليومية - إن



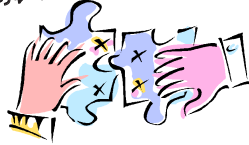
تواصل

اتصال مع الأهل والأصدقاء لتعزيز
عافيتك ابق على



استمر بالتعلم

جديدة لتشعر بمزيد من
الثقة، حاول تعلم مهارة



كن ناشطا

قم بممارسة النشاط الجسدي الذي تستمتع به
العاطفية، الرقص أو العناية بالحديقة أو المشي في
طريق العافية



أعطي

وخذ حصص وقتا لنفسك لتبقى
متعا فيا، قدم الدعم



in partnership with
**Newcastle
Science City**
TRANSFORMING TOMORROW



EUROPEAN UNION
Investing in Your Future
European Regional
Development Fund 2007-13

ARABIC

tyneside women's health

www.tynesidewomenshealth.org.uk

مشروع العافية هذا من قبل
لقد تم تقديم

tyneside women's health

بالشراكة مع

Wor Hoose Community Project - 0191 287 2885

St Martins Centre - 0191 276 4002

The East End Community Alliance - 0191 221 2533

The Angelou Centre - 0191 226 0394

Riverside Community Health Project - 0191 226 0754

Millin Centre - 0191 272 5115

The European Regional: لقد تم تمويل هذا المشروع من قبل
Newcastle Science City: Development Fund عن طريق

ARABIC

www.tynesidewomenshealth.org.uk

Tyneside Women's Health Registered Charity Number: 1126648
Tyneside Women's Health Company Number: 06702528