

দিনে 5টি স্বাস্থ্য এবং আনেরে জযে

জের দটি

আপনার প্রতিদিনের পরিবেশে নতুন জিনিস
দেখার চেষ্টা করুন—পাখীদের
গান শোনা আনন্দ বাড়াবে



য গান গ করুে

আপনার ভালো উন্নতির জন্য বন্ধুবান্ধব
এবং পরিবারের সাথে যুক্ত



দখিনে থাকুে

আরও আত্মবিশ্বাসের জন্য একটি নতুন
দক্ষতা অর্জনের চেষ্টা করুন



সদয়ি য াে

যেসব শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনি পছন্দ করেন
সেগুলি করুন - নেচে, বাগান করে অথবা হেঁটে
আপনার মানসিক কুশলের পথে যান



দটি

সহায়তা দিতে চান এবং নিজে
ভালো থাকার জন্য সময় দিন



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



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

BENGALI

tyneside women's health

www.tynesidewomenshealth.org.uk

কুশলে থাকার এই প্রকল্পটি
কার্যকরী করেছে

tyneside women's health

অংশীদারীতে আছে

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

Newcastle Science City র মাধ্যমে প্রকল্পটির জন্য অর্থবরাদ্দ
করেছিল European Regional Development Fund

BENGALI

www.tynesidewomenshealth.org.uk

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