F_DCC_0585 Livewell Generic A5 leaflet_Punjabi_2.17.qxp_Layout 1 21/02/2017 12:32 Page 1

ਲਿਵਵੈਲ

ਡਰਬੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਡਰਬੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

F_DCC_0585 Livewell Generic A5 leaflet_Punjabi_2.17.qxd_Layout 1 21/02/2017 12:32 Page 2

ਲਿਵਵੈਲ ਡਰਬੀ ਵੱਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਭਾਰ ਘਟਾਓ

ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਹਿਵਾਰਕ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਹਿਤਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਗਿਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ) ਬੰਦ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲਿਆਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ, ਤੁਸੀ ਸਗਿਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੋ

DCFC (ਡੀ.ਸੀ.ਐਫ.ਸੀ.) ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਅਸੀ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਿਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਮੂਹ ਵੱਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

40 ਤੋ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ 30 ਮਟਿ ਦੇ NHS (ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ.) ਸਹਿਤ ਮੁਆਇਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਣਿ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਲਿਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਲਈ,
www.livewellderby.co.uk 'ਤੇ ਜਾਓ

facebook.com/livewellderby
twitter.com/livewellderby
'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸਬੰਧੀ ਸਫਲਤਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲੱਭੋ

01332 641254 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
livewell@derby.gov.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
ਮਨਿੀਕੌਮ **01332 640666**

NHS HEALTH CHECK
Helping you prevent
diabetes
heart disease
kidney disease
stroke & dementia

NHS ਸਹਿਤ ਮੁਆਇਨੇ
ਤੁਹਾਡੀ
ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ
ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਡਮਿੀਨਸ਼ੀਆ ਰੋਕਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਲਵਿਵੈਲ
ਡਰਬੀ ਵੱਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਓਿਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਡਰਬੀ ਸਟਿੀ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ