



تابعونا على وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على آخر التحديثات حول الأحداث والمناسبات في بيت الحي

Facebook: commUnity+ Neighbourhood House

Instagram: communityplusservices

الاثنين	يوم الثلاثاء	الاثنين	يوم الخميس
مفتوح من الإثنين إلى الجمعة، من التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً. تفضلوا بزيارتنا للدردشة تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي للاطلاع على آخر المستجدات وفعاليات المجتمع! ملاحظة خاصة: Hearing تقدم جمعية فحوصات Australia سمع مجانية لأي شخص يبلغ من العمر 55 عامًا فأكثر يومي 23 و 24 يوليو هل ترغب بمعرفة المزيد؟ تواصل معنا لمزيد من التفاصيل!	زومبا 10:15am – 11am فترة زمنية جديدة تمرين شامل يجمع بين جميع عناصر اللياقة البدنية - تمارين القلب، وتكييف العضلات، والتوازن والمرونة، والطاقة المعززة. ستجعلك هذه الفئة تشعر بشعور رائع لبقية الأسبوع استمتع بالموسيقى والرفقة والابتسامات، فالجزء المتعلق باللياقة البدنية هو مكافأة! تمارين التوازن الجسدي 11am – 11:45am فترة زمنية جديدة دورة تقوية الجسم بشكل عام تشجع على ممارسة تمارين البيلاتس المتوازنة بينجو نشط 12:15pm - 1:15pm برنامج جديد انضم إلينا لجلسة بينغو ممتعة وودية مصممة لكبار السن للتواصل والبقاء نشيطين والاستمتاع بصحبة رائعة فقط في 5 أغسطس و 2 سبتمبر مجموعتك هل تبحث عن مساحة مُرحبة لمجموعتك المجتمعية؟ هل تُفكر في تأسيس مجموعة أو برنامج مجتمعي جديد؟ يسعدنا التواصل معك. تواصل معنا neighbourhood@comm-unityplus.org.au	علم النفس المواعيد CCVic يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى admin@ccvic.community مع نسخة من إحالة طبيبك العام وخطة علاج الصحة العقلية. مجموعة المشي 9am – 9:45am and 10am – 10:45am !وقت جديد استمتع بمسارات المشي المحلية الحياكة والتحدث 9am – 12pm انضموا إلى مجموعتنا الاجتماعية للحياكة من أجل الإبداع والرفقة حديقة المجتمع والطبخ 12pm – 1:30pm انضم إلينا في مجموعة متنوعة من ورش العمل الأسبوعية والمتحدثين الضيوف من تقنيات البستنة إلى دروس الطبخ المجتمعية صالون الشتاء 1pm – 2pm برنامج جديد انضموا إلينا لتناول كوب من الشاي والدردشة! تصفحوا المكتبة، العبوا لعبة لوحية، أو أحضروا أصدقاءكم واستمتعوا بوقتكم. مجموعة دعم مرضى السكري كل يوم أربعاء رابع من الشهر من الساعة 1 ظهراً حتى الساعة 3 ظهراً الاجتماعات فقط يومي 23 يوليو و 27 أغسطس مجموعة دعم بقيادة الأقران لأعضاء المجتمع الذين يتعاملون مع مرض السكري. مجموعتك هل تحتاج إلى مساحة لمجموعتك المجتمعية أو تريد بدء نشاط جديد؟ يسعدنا التواصل معك. تواصل معنا! ARCVic مجموعة دعم القلق أغسطس و 10 سبتمبر 13 6pm – 7:30pm الحجز ضروري: https://arcvic.org.au	كرسي يوغا هارموني 9:15am – 10am صف مغذي للجسم والعقل مع تمارين التمدد والتأمل المدعومة بالكرسي كاريوكي 10:15am – 10:45am لا حاجة لأي خبرة - فقط أحضر حماسك واستعد للفرح والضحك والاستمتاع بوقت رائع! كن مبدعا 11am - 12:30pm نمط جلسة جديد في هذا الفصل، سنستكشف فناناً مختلفاً كل أسبوع لنلهم أنفسنا ونساهم في تشكيل أساليبنا الإبداعية. تبدأ كل جلسة بـ "عرض وسرد" - أحضر مشروعك الفني المفضل لتشاركه معنا أغسطس و 11 سبتمبر في 14 كارولين سبرينغز بونينجز نور خاطف - التصوير بالهاتف الذكي برنامج جديد آخر خميس من الشهر 12:45pm - 1:45pm احصل على أقصى استفادة من كاميرا هاتفك مع هذه الدورة التدريبية المناسبة للمبتدئين فقط في 31 يوليو و 28 أغسطس زومبا 6pm – 7pm برنامج رقص ممتع للياقة البدنية لجميع الأعمار والقدرات
يوغا الجسد والروح 6pm – 6:45pm مجموعة من تمارين اليوجا التأملية بما في ذلك التأمل	تقوية الجسم بشكل أفضل 6pm – 6:45pm صف دراسي ممتع يشتمل على جميع جوانب التمرين الصحي للتوازن والقوة والتنسيق والقدرة على التحمل	رقص فيوجن! لاتيني فانك 6.30pm – 7.30pm استمتع بتدريبات الإحماء الممتعة، ثم تعلم بعض الروتينات الجديدة، مع هذه الفئة المستوحاة من الرقص اللاتيني. تمزج بين أساسيات الباتشاتا والسالسا والتشا أتشا والسامبا. مضمون أن تشعر بالسعادة	زومبا 6pm – 7pm برنامج رقص ممتع للياقة البدنية لجميع الأعمار والقدرات

Ready to join?

Updated as of 20/6/25

الخطوة 1: إكمال تسجيل المشاركين لعام 2025:



الخطوة 2: احجز جلسات مع النجوم الخضراء هنا من خلال HUMANITIX



لا توجد نجمة خضراء بجانب الاسم؟ لا مشكلة! فقط احضر في اليوم المحدد واستمتع! الجلسات قابلة للتغيير من حين لآخر.

هل لديك أي اقتراحات لنا؟ شاركنا بها! يسعدنا سماع رأيك.