

الفصل الدراسي الثالث لعام 2026

13 يوليو/تموز إلى 18 سبتمبر/أيلول

مواعيد الجلسات قابلة للتغيير بحسب ظروف الطقس وتوافر الموظفين.
تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني للاطلاع على إشعارات الإلغاء.
يرجى الدخول من الباب الخلفي لجميع البرامج التي تبدأ بعد الساعة 6 مساءً.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
 مرحبًا!	 زومبا Zumba 10:15 صباحًا - 11 صباحًا تمرين شامل، يجمع بين جميع عناصر اللياقة البدنية - تمارين القلب وتكييف العضلات والتوازن والمرونة والطاقة المعززة.	مواعيد الأخصائي النفسي من مراكز الصحة المجتمعية في ولاية فيكتوريا CCVic يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى admin@ccvic.community مع نسخة من خطة الإحالة من الطبيب العام ومعالجة الصحة النفسية.	 جلسة Chair Yoga Harmony 9:15 صباحًا - 10 صباحًا درس مغذي للجسم والعقل مع تمارين تمديد مدعومة بالكرسي.
برنامج جديد! شاي ودرشة 11:00 صباحًا - 2:00 عصرًا جلسة بدون موعد سابق - تعال وألق التحية!	فصول تمارين شد ونحت القوام وتقوية عضلات الجذع Tone & Shape Core Balance 11:15 صباحًا - 12 ظهرًا فصل تقوية شد ونحت عضلات الجسم بالكامل مدمجة بتمارين البيلاتس.	 جلسة التريكو والدرشة Knit One, Talk One 9 صباحًا - 12 ظهرًا انضم إلى مجموعة التريكو الاجتماعية للإبداع والاستمتاع بالصحة وبناء روح الألفة.	فنانون ناشئون 10:30 صباحًا - 12 ظهرًا سنستكشف كل أسبوع وسيلة فنية جديدة لتحفيز الإبداع وبناء الثقة وتطوير أنماطنا الإبداعية الفريدة. لا حاجة لخبرة مسبقة. جلسة خاصة في 20 أغسطس/آب في Caroline Springs Bunnings - التجمع في منطقة ورشة عمل "اصنعه بنفسك" DIY
نحن متواجدون من 9 - 5. تعال!	 برنامج BinGO MOVE Community 12:15 ظهرًا - 1:15 ظهرًا الثلاثاء الأول من كل شهر: 4 أغسطس/آب 1 سبتمبر/أيلول انضم إلينا في جلسة بينجو ممتعة لمساعدتك على الحفاظ على نشاطك بطريقة لطيفة وتكوين صداقات وربما حتى الحصول على جائزة.	مجموعة المشي 10 صباحًا - 10:45 صباحًا استمتع بمسارات المشي المحلية.	برنامج جديد! استراحة فنية ArtBreak 12:30 ظهرًا - 1 ظهرًا خذ استراحة من الفصل وكن مبدعًا! انضم إلى نشاط فني ممتع لمدة 30 دقيقة مصمم للطلاب الذين يتعلمون اللغة الإنجليزية. لا حاجة لخبرة مسبقة.
	ملتقى Unity Lounge 2 عصرًا - 3 عصرًا جلسة بدون موعد سابق لجميع أفراد المجتمع. تناول فنان الشاي أو درتش مع صديق أو استمتع بلعبة لوحية أو أحضر عملاً يدويًا واشعر وكأنك في المنزل.	تجمع The Gathering Table 12 ظهرًا - 1 ظهرًا انضم إلينا في مجموعة متنوعة من ورش العمل والأنشطة الأسبوعية لدعم رفاهك وبناء المهارات. تشمل الجلسات المتحدثين الضيوف والمشاريع المجتمعية وجلسات الطبخ والبستنة.	برنامج جديد! نادي الكتاب لمجتمع الميم Queer Book Club 1:30 ظهرًا - 2:30 عصرًا الخميس الثاني من الشهر: 13 أغسطس/آب 10 سبتمبر/أيلول مساحة ترحيبية لأفراد مجتمع الميم LGBTQIA+ (بما في ذلك أولئك الذين لم يقرروا بعد) للتواصل والدرشة حول كل ما تقرأه حاليًا أو استعارة كتاب من المكتبة الجديدة الخاصة بالمثلثين.
	فصل Better Body Boost 6 مساءً - 6:45 مساءً فصل ممتع يضم جميع جوانب التمرين الصحي للتوازن والقوة والتناسق والتحمل.	مجموعة دعم مرض السكري 1 ظهرًا - 3 عصرًا الأربعاء الرابع من كل شهر: 22 يوليو/تموز 26 أغسطس/آب مجموعة دعم شهرية يقودها الأقران لأفراد المجتمع الذين يتعايشون مع مرض السكري.	فصل Zumba Gold-Toning 6 مساءً - 7 مساءً تمت إضافة أثقال دمبل خفيفة إلى تمارين زومبا. مصممة لجميع القدرات لتحسين التوازن وقوة العضلات وزيادة كثافة العظام.
فصول اليوجا Body & Soul Yoga Bliss 6 مساءً - 6:45 مساءً مزيج من تمارين تمديد اليوجا القائمة على اليقظة الذهنية بما في ذلك التأمل.	مجموعتك هنا! هل تبحث عن مساحة ترحيبية لمجموعتك المجتمعية أو برنامج جديد؟ نحن نحب أن نسمع منك.	مجموعتك هنا! هل تبحث عن مساحة ترحيبية لمجموعتك المجتمعية أو برنامج جديد؟ نحن نحب أن نسمع منك.	مجموعتك هنا! هل تبحث عن مساحة ترحيبية لمجموعتك المجتمعية أو برنامج جديد؟ نحن نحب أن نسمع منك.

إينستاجرام: communityplusservices

فيسبوك: commUnity+ Neighbourhood House

الموقع الإلكتروني: comm-unityplus.org.au/neighbourhood-house

البريد الإلكتروني: neighbourhood@comm-unityplus.org.au

هل لديك أي اقتراحات لنا؟ دعنا نعرف!

Neighbourhood Houses Victoria من بفخر جزء من