



## Seniors' Bridging Program North Shore Farsi Speaking Seniors 55+ (with PR)

قابل توجه همشهریان سینیور (55+) مقیم نورث شور و دارای PR  
از شما عزیزان دعوت بعمل می آید که در سری برنامه هایی که از طرف  
نورث شور مولتی کالچرال سوسایتی برگزار می شود حضور بهم رسانید.  
این برنامه مجموعه ایست شامل موارد زیر با روزهای متفاوت ;

- یوکی استخوان و مسائل مربوط به سلامتی و تمرینهای ورزشی سپتامبر 29
- وصیت نامه و اهمیت داشتن آن اکتبر 6
- مراجع قانونی/ مراکز سالمندان در نورث شور اکتبر 13
- کنترل خشم و یوگای خنده اکتبر 20
- تغذیه صحیح برای سالمندان اکتبر 27

**For more information or to register contact:**  
Front Office, [office@nsms.ca](mailto:office@nsms.ca) or 604.988.2931

*This program is government funded and free of charge.*



## Program Highlights

- Learning about osteoporosis & fall prevention
- The importance of having a will
- Legal resources & Seniors' Centre on the North Shore
- Anger management tools and Laughter Yoga class
- Healthy diet & eating for seniors

## Location

**North Shore  
Multicultural Society**  
207-123 East 15<sup>th</sup> Street  
North Vancouver

## Dates

**Fridays (5 sessions):**  
**September 29,**  
**October 6, 13, 20, 27**  
**3:00 – 5:00 pm**

Tel: 604.988.2931

Fax: 604.988.2960

Email: [office@nsms.ca](mailto:office@nsms.ca)

[www.nsms.ca](http://www.nsms.ca)

[www.facebook.com/nsmsbc](https://www.facebook.com/nsmsbc)

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada