

آنے والے پروگرام (جنوری - مارچ) Upcoming Programme (January – March 2018)

خواتین کے لئے پروگرام Programme for Ladies

Programme Code & Name پروگرام کا کوڈ اور نام	Content مواد	Targets (Quota) اہداف (کوٹا)	Date & Time تاریخ و وقت	Venue مقام	Fee فیس	KHUSHI Points خوشی پوائنٹس	Application Deadline (Responsible Staff) درخواست کی آخری تاریخ (ذمہ دار اسٹاف)
P17025 Express, Relax ایکسپریس، ری لیکس	Sometimes it is difficult to tell others our difficulties. Using art can help us express our subconscious feelings and understand ourselves better. Sharing our artwork can help yourself and others that are facing similar situation. Get ready to explore ourselves and support each other in this art journey! بعض اوقات اپنی مشکلات دوسروں کو بتانا مشکل ہوتا ہے۔ ہم آرٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے شعوری جذبات کا اظہار کرتے ہیں اور اپنے آپ کو بہتر سمجھتے ہیں۔ آرٹ ورک کا اشتراک اپنے آپ اور دوسروں کی مدد کرسکتا ہے جو اسی صورت حال کا سامنا کر رہے ہوں۔ خود کو تلاش کرنے اور اس فن کی سفر میں ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ!	10 South Asian ladies aged 18 or above یا اس سے عمر 18 اوپر کے جنوبی ایشیائی خواتین 10	26 th January – 19 th March, 2018 (Every Monday) 1:30-3:30pm 2018 26 جنوری - 1 مارچ (ہر دوپہر) 1:30-3:30 شام	To be confirmed قابل تصدیق	\$20 / person \$ 20 / شخص	10 points/session 10 پوائنٹس / سیشن	23 rd February, 2018 (Mavis) 23 فروری 2018، میوس
P17037 Social Concern Group II سوشل کنسرن گروپ 11	Community recreation and sports programmes provided by Leisure and Cultural Services Department are conducted in Cantonese. To advocate for justice, let's gather force from EM community and raise our voices to fight for English sports courses! آرام دہ اور ثقافتی خدمات کی طرف سے فراہم کردہ کمیونٹی تفریحی اور کھیلوں کے پروگراموں کو کینیٹین میں منعقد کیا جاتا ہے۔ انصاف کے لئے وکالت کے لئے، ایم ایم کمیونٹی سے طاقت جمع کرتے ہیں اور انگریزی کھیلوں کے نصاب کے لئے لڑنے کے لئے اپنی آواز بلند کرتے ہیں!	10 South Asian ladies aged 18 or above یا اس سے عمر 18 اوپر کے جنوبی ایشیائی خواتین 10	17 th January – 7 th March, 2018 (Every Wednesday) 1:30-3:00pm 2018 17 جنوری - 7 مارچ (ہر دوپہر) 1:30-3:30 شام	ISSA and Shamshuip ایسا اور شم شوئی پو	\$10 / person \$ 10 / شخص	10 points/session 10 پوائنٹس / سیشن	15 th January, 2018 (Mavis) 15 جنوری 2018، میوس
P17038 Paint Against Violence	Get your body ready to paint against violence. In order to promote anti-violence message to the community, we will create a massive artwork painting by our body parts. Let's share a palm or fist for us to fight against violence.	10 South Asian ladies aged 18 or above	13 th January – 10 th February, 2018 (Every Saturday) 3:00-4:30pm	ISSA ایسا	\$10 / person \$ 10	10 points/session 10 پوائنٹس / سیشن	11 th January, 2018 (Mavis) 11 جنوری 2018، میوس

پیٹ اگینسٹ وائیلنس	تشدد کے خلاف پیٹ کرنے کے لئے اپنے جسم کو تیار کریں۔ کمیونٹی میں تشدد سے متعلق پیغام کو فروغ دینے کے لئے، ہم اپنے جسم کے حصوں کی طرف سے بڑے پیمانے پر آرٹ ورک پیٹنگ تیار کریں گے۔ تشدد کے خلاف لڑنے کے لئے اپنی ہتھیلی یا مٹھی تیار رکھیں۔	یا اس سے عمر 18 اوپر کے جنوبی ایشیائی 10 خواتین	2018 جنوری -10 فروری 13 (بر دوپہر 3:00-4:30 شام	/	شخص		11 میوس
P17058 Share and care شیئر اینڈ کیئر	A health talk about Pneumoconiosis, which is a common lung disease among construction workers, will be given by The Chinese University of Hong Kong (CUHK) in ISSA centre. Our EM ladies who attended talk will be invited to work with CUHK as volunteers to spread out the knowledge to the community نیوموکونیس کے بارے میں صحت کی بات، جس میں تعمیری کارکنوں کے درمیان ایک عام پھیپھڑوں کی بیماری ہے، ایسا مرکز میں چائینیز یونیورسٹی ہانگ کانگ (سی یو ایچ کے) کی طرف سے دیا جائے گا۔ ہماری ای ایم خواتین جنہوں نے بات چیت میں شرکت کی ہے سی یو ایچ کے ساتھ کام کرنے کے لئے رضاکاروں کے طور پر کمیونٹی میں علم پھیلانے کے لئے مدعو کیا جائے گا	10 South Asian ladies aged 18 or above یا اس سے عمر 18 اوپر کے جنوبی ایشیائی 20 خواتین	8 th February- 1 st session(1:30-3:30) پہلا 8 فروری 2018 سیشن 1:30-3:30 شام 2 nd session- To be confirmed قابل - دوسرا سیشن تصدیق	1. ISSA (1 st session) پہلا (ایسا (سیشن 2. To be confirme d (2 nd session) قابل تصدیق دوسرا سیشن	Free فری	Preparation : 10 points Action: 20 points 10 تیاری: پوائنٹس پوائنٹس : 20 ایکشن	5 th February 2018 (Puja) فروری، 2018، 23 پوجا



She-Shines and Khushi Girls Award Presentation Ceremony

Date: (Sunday) 4 March 2018

Time: 2:00pm - 4:00pm

Venue: The Hong Kong Polytechnic University

Content: Award Presentation, Performance, Exhibition and Refreshment

Target: All South Asians

★ Come & join us ★

**Coach will be arranged for participants (Enrollment is required.)

Please feel free to call us at 31882525 for any enquiry