

# LOOK AFTER YOUR MIND AND BODY

For People from Different Black and Minority Ethnic Communities

**Saturday, 24 March 10:00 - 1:00pm**

**FREE BUFFET**

**The Luxford Centre  
Library Way, Uckfield, TN22 1AR**

**Meeting and Socialising Together ● Free Advice and Information**  
**Interpreters available in:**  
**Polish, Mandarin, Bengali, Portuguese, Turkish, Cantonese**  
**(Children welcome)**

## **Taster Sessions:**

- **Yoga**
- **Mini Head Massage**
- **Henna Art**

## **Workshops:**

- **Healthy Eating**
- **Physical Activity & Exercise**
- **How to Reduce Stress**



For further information, please call:  
Val Biggs on 01273 336355 or 07825754164

If you wish to speak in your language, please call Valbona Thompson on  
07986731126

<p style="text-align: center;"><b>English</b></p> <p style="text-align: center;"><b>LOOK AFTER YOUR MIND AND BODY</b></p> <p><b>For People from Different Black and Minority Ethnic Communities</b> Saturday 24 March 10:00—1:00</p> <p>The Luxford centre, Library Way, Uckfield, TN22 1AR</p> <p style="text-align: center;"><b>Free Buffet</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Workshops:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Healthy Eating</li> <li>• Physical Activity and Exercise</li> <li>• How to Reduce Stress</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Taster Sessions:</u> Yoga, Mini Head Massage, Henna Art</p>	<p style="text-align: center;"><b>Polish</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DBAJ O UMYŚL I CIAŁO</b></p> <p><b>Dla osób ze społeczności czarnoskórych i mniejszości etnicznych</b> Sobota 24 marca 10:00—13:00</p> <p>The Luxford centre, Library Way, Uckfield, TN22 1AR</p> <p style="text-align: center;"><b>Darmowy bufet</b> <u>Warsztaty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdrowe odżywianie</li> <li>• Aktywność fizyczna i ćwiczenia</li> <li>• Jak zmniejszyć stres</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Zajęcia zapoznawcze:</u> Joga, krótki masaż głowy, sztuka zdobienia ciała henną</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mandarin中文</b></p> <p style="text-align: center;"><b>保护您的身心健康</b></p> <p><b>专为各种黑色族裔及少数族裔社区</b> 月24日周六 10:00—1:00</p> <p>The Luxford centre, Library Way, Uckfield, TN22 1AR</p> <p style="text-align: center;"><b>免费自助餐</b></p> <p style="text-align: center;"><u>学习小组:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 饮食健康</li> <li>• 活动与运动</li> <li>• 如何减少压力</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>尝试性课程:</u> 瑜伽、小型头部按摩课、指甲花艺术</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Meeting and socialising together</li> <li>➔ Free Information</li> <li>➔ Interpreters available in: Polish, Mandarin, Bengali, Portuguese, Turkish, Cantonese</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Children Welcome)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Wspólne spędzanie czasu</li> <li>➔ Darmowe informacje</li> <li>➔ Tłumacze ustni w następujących językach: Polski, mandaryński, bengalski, portugalski, turecki, kantoński</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 交友和会面老朋友</li> <li>➔ </li> <li>➔ 各种翻译在场: 波兰语、普通话、孟加拉语、葡萄牙语、土耳其语、广东话</li> </ul>
<p>For further information, please call: <u>Val Biggs on 01273 336355 or 07825754164</u></p> <p>If you wish to speak in your language, please call Valbona Thompson on 07986731126</p>	<p>Więcej informacji dostępnych pod numerem telefonu: <u>Val Biggs 01273 336355 lub 07825754164</u></p> <p>Jeśli mówią Państwo tylko w swoim języku ojczystym, proszę o kontakt z Valboną Thompson 07986731126</p>	<p>欲知更多详情, 请致电: <u>Val Biggs 电话 01273 336355 或 07825754164</u></p> <p>如果您需要用您的语言请致电Valbona</p>
<p style="text-align: center;"><b>Portuguese</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CUIDE DO SEU CORPO E DA SUA MENTE</b></p> <p><b>Para Pessoas de Comunidades Negras e de Minorias Étnicas Diferentes</b> Sábado 24 de Março 10h00—13h00</p> <p>No Luxford Centre, Library Way, Uckfield, TN22 1AR</p> <p style="text-align: center;"><b>Buffet Grátis</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Sessões de Trabalho:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentação Saudável</li> <li>• Actividade e Exercício Físico</li> <li>• Como reduzir o Stress</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Sessões de Lançamento:</u> Yoga, Mini Massagem à Cabeça, Arte Hena</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bengali</b></p> <p style="text-align: center;"><b>আপনার মন ও শরীরের যত্ন নিন</b></p> <p><b>বিভিন্ন কালো ও সংখ্যালঘু সমাজের লোকজনদের জন্য</b> শনিবার ২৪ মার্চ সকাল ১০:০০-দুপুর ১:০০টা</p> <p>স্থান: লাক্সফোর্ড সেন্টার, লাইব্রেরী ওয়ে, আকফিল্ড</p> <p>The Luxford centre, Library Way, Uckfield, TN22 1AR</p> <p style="text-align: center;"><b>বিনামূল্যে বুফে খাবার</b></p> <p style="text-align: center;"><u>ওয়ার্কশপ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া</li> <li>• শারীরিক কর্মকান্ড ও ব্যায়াম</li> <li>• মানসিক চাপ কিভাবে কমাতে হয়</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>পরিচিতিমূলক অনুষ্ঠান:</u> যোগব্যায়াম, মিনি মাথা মালিশ, মেহেন্দী</p>	<p style="text-align: center;"><b>Turkish</b></p> <p style="text-align: center;"><b>AKIL VE BEDEN SAĞLIĞINIZA İYİ BAKIN</b></p> <p><b>Farklı Etnik Kökenli ve Siyahi Topluluklara yönelik etkinlik</b> 24 Mart Cumartesi 10.00—1.00</p> <p>The Luxford centre, Library Way, Uckfield, TN22 1AR</p> <p style="text-align: center;"><b>Açık Büfe</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Çalıştaylar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sağlıklı Beslenme</li> <li>• Fiziksel Etkinlikler ve Egzersizler</li> <li>• Stres Nasıl Azaltılır</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Tanıtım Seansları:</u> Yoga, Kısa süreli Baş Masajı, Kına Sanatı</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Encontro e Socialização</li> <li>➔ Informação Grátis</li> <li>➔ Intérpretes disponíveis em: Polaco, Mandarim, Bengali, Português, Turco, Cantonês</li> </ul> <p style="text-align: center;">(As crianças são bem vindas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ সবার সাথে পরিচয় ও সামাজিকতা</li> <li>➔ বিনামূল্যে তথ্য</li> <li>➔ যেসব ভাষায় অনুবাদক পাওয়া যাবে: পোলিশ, ম্যান্ডারিন, বাংলা, পর্তুগীজ, টার্কিশ, ক্যান্টনীয়</li> </ul> <p style="text-align: center;">(বাচ্চাদের নিয়ে আসা যাবে)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Buluşma ve birlikte sosyalleşme</li> <li>➔ Ücretsiz Bilgi</li> <li>➔ Tercüme Hizmeti Sunulan Diller: Lehçe, Mandarin, Bengalce, Portekizce, Türkçe, Kantonca</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Çocuklar Gelebilir)</p>
<p>Para mais informações, queira contactar: <u>Val Biggs pelo telefone 01273 336355 ou pelo telemóvel 07825754164</u></p> <p>Caso pretenda fazer-lo na sua língua mãe, por favor contacte Valbona Thompson pelo telemóvel 07986731126</p>	<p>আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন: <u>ভাল বিগস 01273 336355 বা 07825754164</u></p> <p>আপনার নিজের ভাষায় কথা বলতে চাইলে, দয়া করে ভালবোনা থমসনকে ফোন করুন</p>	<p>Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Val Biggs'i arayın, tel: <u>01273 336355 ya da 07825754164</u></p> <p>Eğer kendi dilinizde konuşmak istiyorsanız lütfen Valbona Thompson'u arayın, tel: 07986731126</p>