



# Free Support

TO BE HEALTHY AND  
WELL DURING AND  
AFTER PREGNANCY



**FamilyHubDerby**

Stronger families through support & friendship



**FREE FAMILY HUB  
SESSIONS**



**livewell**

LIVEWELLDERBY.CO.UK



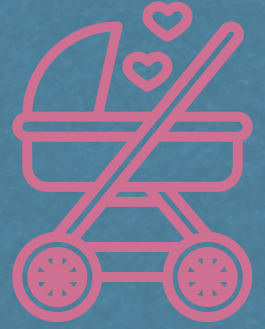
# Free Support

## Perinatal Weight Management and Wellbeing Tuesday 1-2.30pm

**Rosehill Family Hub, 17-19 Lower Dale Road,  
Normanton DE23 6WY**

- Translator available
- Bring baby along
- Nutrition support (45 minutes)
- Free exercise (45 minutes)

**Contact Emma for more information**  
**No need to book, just turn up**



**ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਭਲਾਈ**  
**ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਤੋਂ 2.30 ਵਜੇ ਤੱਕ**

**Rosehill Family Hub, 17-19 Lower Dale Road,  
Normanton, DE23 6WY**

- ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਨਾਲ ਲਿਆਓ
- ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ (45 ਮਿੰਟ)
- ਮੁਫ਼ਤ ਕਸਰਤ (45 ਮਿੰਟ)

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Emma ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**  
**ਕੋਈ ਬੁਕਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਿੱਧੇ ਆ ਜਾਓ**



## Perinatal Weight Management and Wellbeing حمل اور زچگی کے دوران وزن کا بہتر انتظام اور خیریت منگل، 1 سے 2:30 بجے دوپہر تک

**Rosehill Family Hub, 17-19 Lower Dale Road,  
Normanton DE23 6WY**

**مترجم دستیاب ہوگا**  
**اپنے بچے کو ساتھ لائیں**  
**غذائیت کے بارے میں مدد (45 منٹ)**  
**مفت ورزش (45 منٹ)**

**مزید معلومات کیلئے ایما سے رابطہ کریں**  
**بکنگ کی ضرورت نہیں، بس آ جائیں۔**



**To find out more or to book contact  
Emma Winchester**



**emma.winchester@derby.gov.uk**



**07796557213**

**FamilyHubDerby**

Stronger families through support & friendship

**livewell**