

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਜੂਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਹੈ!

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ (1 ਜੂਨ, 2022) – ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਾਰਜਕਰਮਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ (Parks and Recreation Month) ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ (Seniors Month) ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਾਰਜਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਟੀ, ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰੇਗੀ:

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਫਿਟਨੈਸ ਡੇ (National Health and Fitness Day) – ਸ਼ਨੀਵਾਰ, 4 ਜੂਨ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਚਿੰਗੁਕੂਜ਼ੀ ਪਾਰਕ (Chinguacousy Park) ਵਿਖੇ ਫਿਟਨੈਸ ਸਕਵੇਜਰ ਹੰਟ, ਆਊਟਡੋਰ Zumba™ ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈਟ ਐਂਡ ਫੇਟੇ (Sweat and Fete) ਕਾਰਡਿਓ ਕਲਾਸ ਡੈਮੋ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਬੁਥ ਨੂੰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ 150 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂਪਨ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ, 10-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਾਸਤੇ ਰੀਡੀਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। [ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details\)](#)।

ਸੀਨੀਅਰਸ ਸਮਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ – ਸੋਮਵਾਰ- 6 ਜੂਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਸੀਨੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰ (Seniors Centre) ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪਸ, ਬੌਬ ਕਾਲਹਨ ਫਲਾਵਰ ਸਿਟੀ ਸੀਨੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰ (Bob Callahan Flower City Seniors Centre) ਵਿਖੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, 6 ਜੂਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, 4 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ। [ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details\)](#)।

ਸੀਨੀਅਰਸ ਸਪ੍ਰਿੰਗਫੈਸਟ (Seniors Springfest) – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 17 ਜੂਨ, ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਅਰਟੇਕਰਾਂ ਨੂੰ, ਸੈਂਚੂਰੀ ਗਾਰਡਨਸ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (Century Gardens Recreation Centre) ਵਿਖੇ, ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਕਾਰਜਕਰਮ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜਕਰਮ ਨੂੰ ਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਐਮਿਕਾ ਪੀਲ ਵਿਲੇਜ (Amica Peel Village) ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। [ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details and registration\)](#)।

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੋਗਾ ਡੇ (International Yoga Day) – ਮੰਗਲਵਾਰ, 21 ਜੂਨ, ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਮਾਊਂਟ ਪਲੈਜ਼ੈਂਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Mount Pleasant Community Centre) ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਊਟਡੋਰ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਫੂਡ ਆਈਟਮ ਡੋਨੇਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਾਹ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਯੋਗਾ-ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਪਹਿਲੇ 100 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂਪਨ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ, 10-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਾਸਤੇ ਰੀਡੀਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। [ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details\)](#)।

ਮੁਫਤ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ (ਬਿਨਾਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ

ਸਿਟੀ, ਜੂਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਹੈ (June is Parks and Recreation Month) ਅਤੇ ਜੂਨ, ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਹੈ (June is Seniors Month) ਲਈ, ਮੁਫਤ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰੇਗੀ। ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੀ-ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ (ਵਿਜੀਟਰਸ), ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਓ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹਨ।

[ਜੂਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਹੈ, ਦੇ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details on June is Parks and Recreation Month drop-ins\)](#)

[ਜੂਨ, ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਹੈ, ਦੇ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details on June is Seniors Month drop-ins\)](#)

ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰੇਲਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਕਰੋ – ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰੇਲਾਂ ਤੇ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰੋ, ਬਾਈਕ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਸਿਟੀ, ਪੂਰੇ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ, 40 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡੇਡ ਅਤੇ ਪੇਵਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰੇਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। [ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ \(Click here for details\)](#)

ਹਵਾਲੇ

“ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਜੂਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਜੂਨ, ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਹੈ। ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।”

- ਪੈਟਰਿਕ ਬ੍ਰਾਊਨ (Patrick Brown), ਮੇਅਰ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ

“ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਾਸੀਓ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ! ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਰਹਿਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਥਾਂ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰੇਲਾਂ ਵਿਖੇ ਆਊਟਡੋਰ ਅਨੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਣੋ।”

- ਰੋਏਨਾ ਸੈਂਟੋਸ (Rowena Santos), ਰੀਜਨਲ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਵਾਰਡਸ 1 ਅਤੇ 5; ਚੇਅਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ

“ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਜੂਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਡੇ ਖਾਸ ਕਾਰਜਕਰਮਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।”

- ਸ਼ਾਰਮੇਨ ਵਿਲੀਅਮਸ (Charmaine Williams), ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਵਾਰਡਸ 7 ਅਤੇ 8; ਵਾਈਸ-ਚੇਅਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ

“ਸਿਟੀ ਦਾ ਸਟਾਫ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਮੰਥ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਸ ਮੰਥ ਵਜੋਂ ਜੂਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕਾਰਜਕਰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।”

-30-

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ 700,000 ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ 75,000 ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੱਨ-ਸੁਵੱਨੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ [Twitter](#), [Facebook](#), ਅਤੇ [Instagram](#) ਤੇ ਜੁੜੋ। www.brampton.ca ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਰਕ

ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਮੀਡੀਆ

multiculturalmedia@brampton.ca