



# سجلي الآن

## صُمم برنامج CAPABLE من أجل النساء العربيات والأمريكيات من أصل عربي

تتعاون جامعة وين ستيت (Wayne State University) ومعهد كارمانوس للسرطان (Karmanos Cancer Institute) مع مركز هايب للألعاب الرياضية (HYPE Athletics) لتنفيذ برنامج CAPABLE (تدريب تبادلي وأنشطة بدنية: لتجربة حياة أفضل). برنامج تمارين رياضية مخصص لمريضات السرطان أو الناجيات منه في المجتمع العربي. الدورات التدريبية مجانية للمشاركة وستُعقد الدورات التدريبية 3 أيام في الأسبوع لمدة 12 أسبوعًا. لا يشترط للمشاركة ممارسة الرياضة في السابق.

باب التسجيل مفتوح الآن في مركز هايب للألعاب الرياضية الكائن في W. Warren Ave 23302 شارع وارن، مدينة ديربون هايتس، ميشيغان. ستُعقد الصفوف في القسم المخصص للنساء فقط بالمركز وتحت إشراف شخصي من مدربة.

يجب أن يكون عمر المشاركة 18 عامًا أو أكبر  
يجب أن تكون المشاركة مُعرفة الهوية على أنها امرأة أمريكية عربية  
تم تشخيص إصابتك بسرطان الثدي أو أنك معرضة لخطر الإصابة  
بالسرطان (لديك تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان، أو عمرك 40 عامًا فما  
فوق، أو تعاني من زيادة الوزن)  
مطلوب إحضار موافقة طبية من الطبيب للمشاركة



للاستفسارات، يُرجى الاتصال بفريق برنامج CAPABLE  
على الرقم التالي 313-578-4246 أو عبر البريد  
الإلكتروني CAPABLE@wayne.edu أو زيارة الموقع  
الإلكتروني <https://teamcapable.org>

## أهلية المشاركة

## بمن عليك الاتصال

## التسجيل من هنا

## البرنامج مجاني للمشاركة!



OFFICE OF CANCER HEALTH EQUITY  
& COMMUNITY ENGAGEMENT