

# WELCOME NEWHAM NEWS

First Edition: 11th November 2022



Greetings from the Welcome Newham team's first newsletter. Our aim is to highlight activities and events happening in the area that may be of interest to you. If you know of something happening that you think would be a good idea to show case in the newsletter then please get in touch with the team and we will do our best to promote it to the new arrivals in the borough.

Вітаємо Вас з першим інформаційним бюлетенем команди Welcome Newham. Наша мета - висвітлити діяльність та події, що відбуваються в регіоні, які можуть бути цікавими для вас. Якщо ви знаєте про якусь подію, яку, на вашу думку, було б добре розповісти в інформаційному бюлетені, будь ласка, зв'яжіться з командою, і ми зробимо все можливе, щоб прорекламувати її новоприбулим в районі.

## Wellbeing walks at the Olympic park – run by Groundwork and Parklife

### Walk Details:

Tuesdays, 11-1.30pm at Queen Elizabeth Olympic Park, Stratford

**First session Tuesday 15th November**

Welcoming Wellbeing Walks is a course of eight walks and workshops, running over 3 months, at Queen Elizabeth Olympic Park. The walks aimed at refugees or people with leave to remain who want to get to know their local area and meeting new people. The park team will be doing walks around the park in small groups, visiting some local attractions and practicing wellbeing techniques. For those who are interested, there will also be the opportunity to learn about volunteering positions at the Park. If you enjoy spending time outside, would like to meet new people and explore your local area then please let us know so we can sign you up!

*The course is free to attend and with funds available to cover travel expenses. Each session will end with shared tea and coffee*

- *English language skills not essential*  
If you would like to take part or find out more information, then **please come along to one of our One stop shop taking place every Thursday at Stratford library to sign up.**



*If you are unable to attend the One stop then please call our helpline for more information on 020 3 3733222.*

Якщо ви бажаєте взяти участь у курсі або отримати додаткову інформацію, будь ласка, завітайте до одного з наших пунктів обслуговування, які проходять щочетверга у Стратфордській бібліотеці, щоб зареєструватися. Якщо Ви не можете бути присутнім на одному з таких заходів, будь ласка, зателефонуйте на нашу гарячу лінію за номером 020 3 3733222.

Деталі прогулянки: Вівторок, 11-1.30 в Олімпійському парку Королеви Єлизавети, Стратфорд

**Перше заняття у вівторок 15 листопада**

Оздоровчі прогулянки в Олімпійському парку - проводяться компаніями Groundwork та Parklife

Вітальні прогулянки - це курс з 8 прогулянок та семінарів, що тривають протягом 3 місяців в Олімпійському парку імені королеви Єлизавети. Прогулянки призначені для біженців або людей з дозволом на проживання, які хочуть познайомитися з місцевістю та зустрітися з новими людьми. Команда парку буде здійснювати прогулянки по парку невеликими групами, відвідуючи деякі місцеві визначні пам'ятки та практикуючи прийоми оздоровлення. Для тих, хто зацікавлений, також буде можливість дізнатися про волонтерські вакансії в парку. Якщо ви любите проводити час на свіжому повітрі, хочете познайомитися з новими людьми та дослідити місцевість, будь ласка, дайте нам знати, щоб ми могли вас записати! Курс є безкоштовним для відвідування за умови наявності коштів на покриття витрат на проїзд. Кожне заняття закінчується спільним чаюванням та кавою

- Знання англійської мови не є обов'язковим

**Welcome Newham Team**

**Email:** welcome.newham@newham.gov.uk

**Phone:** 020 3373 3222

**Freephone:** 0800 916 8757

## Free London College of Fashion Course



Can you sew? Cut patterns? Do you enjoy embroidery? Do you like to be creative? If the answer is yes, then we would like to inform you about an amazing course being run by the **London College of Fashion** where you can use your textiles skills, learn new ones, meet new people and celebrate fashions that are from your heritage and culture. During the course, you will get the chance to share your story about being a refugee in East London and showcase materials or patterns from your home Country to discuss what they mean to you. The College also have many contacts within the textile industry that they may even be able to help you find work in the future.

### More about the project

- The project will start towards the end of November and will require around 3 hours per week of your time, for 8 weeks in a row
- The project will take place mostly in the Newham area, but they may go slightly further afield depending on what you are working on
- All travels fare can be reimbursed
- English is not essential

If you would like to find out more please come along to our One stop shop on Thursday 17<sup>th</sup> November at the Stratford library or call our helpline on 0203 373 8975.

Ви вмієте шити? Кроїти вироби або насолоджуватися вишивкою подібних речей? Ми хотіли б повідомити Вам про чудовий курс, який проводить Лондонський коледж моди, де Ви зможете використати свої текстильні навички, навчитися новим, познайомитися з новими людьми та відсвяткувати моду, яка походить з Вашої спадщини та культури. Під час курсу у вас буде можливість поділитися своєю історією про те, як ви стали біженцем на Сході, а також принести матеріали або візерунки з вашої країни для обговорення. Коледж також має багато контактів, які, можливо, навіть допоможуть вам знайти роботу в майбутньому.

### Більше про проект

- Проект розпочнеться наприкінці листопада і вимагатиме від вас приблизно 3 години на тиждень протягом 8 тижнів поспіль
- Проект буде проходити в основному в районі Ньюхем, але він може бути дещо віддаленим в залежності від того, над чим ви працюєте
- Всі витрати на проїзд можуть бути відшкодовані
- Англійська мова не є обов'язковою

Якщо ви хочете дізнатися більше, будь ласка, приходьте до нашого єдиного вікна у четвер, 17 листопада, у Стратфордській бібліотеці або зателефонуйте на нашу гарячу лінію за номером 0203 373 8975.

### Welcome Newham Team

**Email:** [welcome.newham@newham.gov.uk](mailto:welcome.newham@newham.gov.uk)

**Phone:** 020 3373 3222

**Freephone:** 0800 916 8757

## Free Jacket potato meal at Morrison's stores



Just in case you missed it before, Morrison's will be running their free Jacket potato offer until the 27<sup>th</sup> November. The initiative was put together to help people deal with the cost of living crisis, so offers a discreet free lunch for those who need it. Simply go into one of your local stores and **"ask for Henry"** at the tills.

## Безкоштовний картопляний гарнір Джекет в магазинах "Моррісон"

На замітку, якщо ви ще не встигли, до 27 листопада у "Моррісоні" діятиме безкоштовна пропозиція "Картопля в мундирі". Ініціатива була започаткована для того, щоб допомогти людям впоратися з кризою вартості життя, тому пропонує непомітний безкоштовний обід для тих, хто цього потребує. Просто зайдіть до одного з місцевих магазинів і **"Ask for Henry"** на касі.

## Get that job! Make your CV stand out!!



There is a lot of competition out there when it comes to the jobs market. Therefore, it is important that your CV helps you stand out from the rest. If you have not updated your CV in a while or find yourself looking for different types of work, it might be worth letting one of our experts help you to highlight all your skills and tailor the CV to help you impress relevant employers. If you do not have a CV? No problem, we can also help you with that, we are running free CV workshops every Monday in the East Ham area. If you would like to take advantage of this offer then please contact the helpline and book yourself in on 0203 373 3222.

На ринку праці існує велика конкуренція, коли справа доходить до пошуку роботи. Тому важливо, щоб ваше резюме допомогло вам виділитися серед інших. Якщо ви давно не оновлювали своє резюме або шукаєте різні види роботи, можливо, варто звернутися до одного з наших фахівців, щоб він допоміг вам підкреслити всі ваші навички та скласти резюме таким чином, щоб справити враження на відповідних роботодавців. Якщо у вас немає резюме?

Немає проблем, ми також можемо допомогти вам з цим, ми проводимо безкоштовні семінари по складанню резюме щопонеділка в районі Іст Хем.

Якщо ви бажаєте скористатися цією пропозицією, будь ласка, зателефонуйте на гарячу лінію та запишіться за номером 02033733222.

### Welcome Newham Team

**Email:** [welcome.newham@newham.gov.uk](mailto:welcome.newham@newham.gov.uk)

**Phone:** 020 3373 3222

**Freephone:** 0800 916 8757

## Refugee Employment Network – Jobs Fair



If you are looking for work we would encourage you to sign up for the job fair below taking place on Thursday 17<sup>th</sup> November hosted at **Ernest & Young – More Offices, 1 More London Place London SE1 2AF**

**What is the support/help and benefits from attending available?**

- Refugees will gain support and advice to navigate the barriers related to employment, benefits, education, housing and health from the respective exhibitors
- Meet a wide range of employers
- Support with language translation the day
- Opportunity to meet the contacts needed for multiple services in one session and build a relationship for future needs
- Greater understanding of the path to resettlement to better inform the wider refugee community

Please use the link to register below:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/refugee-employment-network-job-fair-hosted-by-ey-tickets-431912119777>

[Refugee Employment Network Job Fair - Hosted by EY](#)

FREE for Refugees and optional donation for employers. Background. The Refugee Employment Network (REN) is a charity (#1196168) that works with its members to help ensure that all refugees in the UK are able to access appropriate, fulfilling, paid employment or self-employment.

### Ярмарок вакансій для біженців - Мережа працевлаштування біженців

- Біженці отримають підтримку та поради щодо подолання бар'єрів, пов'язаних з працевлаштуванням, пільгами, освітою, житлом та охороною здоров'я від відповідних організаторів виставки
- Зустрітися з широким колом роботодавців
- Підтримка з мовним перекладом протягом дня
- Можливість зустрітися з контактами, необхідними для отримання декількох послуг за один сеанс, і побудувати відносини для майбутніх потреб
- Краще розуміння шляху до переселення для кращого інформування ширшої спільноти біженців

Будь ласка, скористайтеся посиланням для реєстрації нижче:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/refugee-employment-network-job-fair-hosted-by-ey-tickets-431912119777>

[Refugee Employment Network Job Fair - Hosted by EY](#)

БЕЗКОШТОВНО для біженців та за бажанням роботодавців. Передісторія. Мережа працевлаштування біженців (REN) є благодійною організацією (#1196168), яка працює зі своїми працівниками над тим, щоб усі біженці у Великій Британії мали змогу отримати доступ до відповідної, повноцінної, оплачуваної роботи або самозайнятості.

**Welcome Newham Team**

**Email:** [welcome.newham@newham.gov.uk](mailto:welcome.newham@newham.gov.uk)

**Phone:** 020 3373 3222

**Freephone:** 0800 916 8757

## WELCOME NEWHAM NEWS

### Ukrainian Female Tech Talent Breakfast: UK Tech Industry supports displaced Ukrainian women in tech

**Date: Tuesday 22nd November**

**Times: 9:30am - 11:30am**

**Panel session: Hiring from a warzone: supporting Ukrainian women in technology**  
**Networking hubs with breakfast**

Website: <https://londontechweek.com/ukrainian-female-tech-talent/>

EQL:HER empowers women in technology globally and together with London Tech Week are answering that call to support Ukrainian female technologists that have fled to London. As part of our initiative, we will host a networking breakfast to bring together Ukrainian tech talent with hiring managers from across the tech ecosystem as well as investors, mentors and media. Ukrainian Female Tech Talent Breakfast will offer a unique opportunity to provide displaced Ukrainian women with:

- An opportunity to meet recruitment professionals from across the UK tech sector
- An opportunity to meet investors focussed on female founders
- An opportunity to connect with mentors and to build networks
- Information on reskilling in the tech sector
- Commitments from companies to support with coaching and CV reviews
- A follow-up e-booklet with information about the Ukrainian women

EQL:HER is a global network and event series which exists to re-balance gender in the technology sector to secure women an inclusive future across all businesses. We do this by bringing the world's most inspirational founders, global leaders, senior investors and disruptive rising stars together around extraordinary opportunities to learn, connect and be inspired. We focus on real actionable change. We champion those who are trailblazers in promoting gender equality and overturning tired stereotypes. Our community: • Global Leaders • Inspirational Founders • Innovators & Thought Leaders • Global Policy Makers • Scale-up Leaders • Senior Investors • Disruptive Tech Talent

**Дата: вівторок, 22 листопада**

**Час: 9:30 - 11:30**

**Сесія: Найм із зони бойових дій: підтримка українок у технологіях**

**Мережеві центри зі сніданком**

**Webiste: <https://londontechweek.com/ukrainian-female-tech-talent/>**

EQL:HER розширює можливості жінок у сфері технологій у всьому світі та разом з London Tech Week відповідає на цей заклик підтримати українських жінок-технологів, які втекли до Лондона. У рамках нашої ініціативи ми проведемо мережевий сніданок, щоб об'єднати українських технічних талантів із менеджерами з найму з усієї технологічної екосистеми, а також інвесторами, наставниками та ЗМІ.

Ukrainian Female Tech Talent Breakfast запропонує унікальну можливість надати українським переміщеним жінкам:

- Можливість зустрітися з професіоналами з підбору персоналу з усього технологічного сектору Великобританії
- Можливість зустрітися з інвесторами, орієнтованими на жінок-засновників
- Можливість спілкуватися з наставниками та будувати мережі
- Інформація про перекваліфікацію в технологічному секторі
- Зобов'язання компаній надавати коучинг і огляд резюме
- Подальший електронний буклет з інформацією про українок

EQL:HER це глобальна мережа та серія заходів, яка існує для відновлення гендерного балансу в технологічному секторі, щоб забезпечити жінкам інклюзивне майбутнє в усіх сферах бізнесу. Ми робимо це, об'єднуючи найбільш надихаючих засновників світу, глобальних лідерів, старших інвесторів і революційних висхідних зірок разом навколо надзвичайних можливостей навчатися, спілкуватися та надихатися. Ми зосереджені на реальних дієвих змінах. Ми захищаємо тих, хто є першопрохідцем у просуванні гендерної рівності та руйнуванні стереотипів.

Наша спільнота: • Глобальні лідери • Надихаючі засновники • Новатори та ідейні лідери • Глобальні політики • Лідери масштабування • Старші інвестори • Талант у сфері революційних технологій

**Welcome Newham Team**

**Email:** [welcome.newham@newham.gov.uk](mailto:welcome.newham@newham.gov.uk)

**Phone:** 020 3373 3222

**Freephone:** 0800 916 8757

# Royal Docks + Beckton Community Neighbour Centre Activity

## Monday

- NALS Yoga 10-11:30am**  
course for adult ed students.  
Term Time only  
Beckton Globe Library
- Knit and Natter 11:30am-1pm**  
Volunteer led knit and chat club.  
Refreshments provided.  
Suitable for all levels.  
Beckton Globe Library
- Coffee Morning 11am-12:30pm**  
Drop in coffee morning for all  
North Woolwich Library
- Stroke Group Arts and Crafts 12-2pm**  
Drop in activity group for adults who  
have or are at risk of having a stroke  
BGL
- Bingo 1-2pm**  
social activity for community, 50p charge  
towards prizes  
Beckton Community Centre
- Model Train Club 1.30-3.30pm**  
drop in club for anyone interested in model  
making  
North Woolwich Library
- Domino 2-4.30pm**  
50+ social club, open to all  
Beckton Community Centre
- Craft For Me 3-5.30 pm**  
Children's Crafting Club. Run by SEs  
BGL
- Salsa Dance exercise 3-4.30pm**  
popular exercise class  
BCC
- Yoga 6-7.30pm**  
designed for the over 50s, class builds  
strength, tone and mental well being.  
Mats and blocks supplied  
BGL
- Advanced Martial Arts 6.30-7pm**  
BGL

## Tuesday

- Crisis Cross Pottery Club 10:30-3pm**  
inclusive pottery club, charge applies.  
All ages  
BCC \*
- Under 5's singalong 10:30am-12pm**  
Volunteer led singing, story telling and  
music session for under fives and their  
parents/carers  
BGL
- Coffee Morning 11.30 -1pm**  
drop in opportunity to meet the staff.  
11.30 -1pm
- Chatter Books 4-5pm**  
story telling and related activities for  
children aged 7+
- Plates Class 6.30-7.30pm**  
weekly exercise class, mats and bands  
provided. Builds core strength.  
BGL
- Children's Martial Arts 6.45-7.45pm**  
Children's session run by tutor  
David Singh.  
BGL

## Wednesday

- Tai Chi Sword Exercise 10am-12pm**  
come and practise using this  
ancient technique  
BCC
- Forever Young 11-1pm**  
adult social club that meets in a youth club.  
Pool, Table tennis, dance class, teas and  
coffee, outings and more.  
BGL\*
- Newham Birth 10am-12pm**  
Information and home birth meet ups  
for new parents and parents to be  
BGL\*
- Fit Club 1-3pm**  
friendship club for elders, with gentle  
dance exercise.  
BCC
- Multilingual Rhyme Time 11.30am-12.30pm**  
Songs and rhymes for the under 5's in  
Mandarin, English and Cantonese.  
Every other week.  
BGL\*
- Domino 2-4pm**  
social club to play the ancient game.  
All welcome  
BCC
- Docklands Drop-In 1-3pm**  
social drop in session for anyone  
aged over 50.  
Activities include arts and crafts  
BCC
- New Men's Choir 3.30-5pm**  
singing for pre teen and teen boys.  
Led by male singers and musicians.  
BGL
- Chess Club 4-4.5-6.14pm**  
led by our chess instructor,  
parents welcome to join in too  
BGL
- Adults Art Class 6-7.30pm**  
learn a variety of styles and techniques  
with our artistic arts instructor  
BGL

## Thursday

- Inclusive Yoga 11am-12.45pm**  
a gentle yoga class, builds stamina,  
flexibility and well being. Designed to  
be practised on the mat, on the chair  
or in a wheel chair. For all abilities.  
BGL
- Get Connected 1:30-2:30pm**  
online support for those who struggle with  
modern technology.  
BGL
- Film Club 1:30-3:30pm**  
enjoy a Golden Oldie Film - or possibly  
something a bit more modern  
NWL
- Breath Easy Group 1-2pm**  
Social group for people with  
lung problems.  
BCC
- Family Film Club 4-6:30pm**  
films for the younger generation,  
parents and carers welcome too  
NWL
- St Johns Community 4:30-6pm**  
Gardening Group  
Meet in the library and then head  
off to tend a local community garden
- Adult Martial Art 6-7pm**  
with tutor David Singh - charge applies  
BGL\*
- Children's Martial Arts 4.45-5.45pm**  
with tutor David Singh - charge applies  
BGL\*
- Salsa Exercise 6-7.30pm**  
great for tone, coordination and fitness  
BGL

## Friday

- Tai Chi Exercise 10:30-11:30am**  
gentle Tai Chi dance exercise.  
Suitable for all abilities  
BCC
- Beckton Social Walks 10.30am- 12.30pm**  
(monthly) (meet at 10.15am)  
Enjoy a led walk to an interesting  
location with great company. Includes  
Tea DLR ticket. Note destinations vary  
BGL\*
- Domino 1:30-4:30pm**  
social club to play the ancient game.  
All welcome  
BCC
- Inclusive Pilates 10.30-11.30am**  
pilates exercise class for all abilities, mostly  
chair based. Build core strength and tone.  
BGL
- Do it Online 2.30-3.30pm**  
computing support and lessons  
BGL\*
- Lego Club 4.15-5pm**  
family play with building blocks  
BGL
- Ranger Guides 5-6pm**  
join the Get Guides. Speak to library for  
more information  
BGL\*

## Saturday

- Walking Group starts Autumn 2019**  
Social Walking group for all ages  
BGL\*
- Saturday Family Fun 10.30-11.30am**  
Family stay and play session for  
under 5's and their parents carers.  
Great fun for dads!  
BGL
- Code Club 1.30-2.30pm**  
Chance for children to learn coding  
BGL
- Domino 2.30-7pm**  
social club to play the ancient game.  
All welcome  
BGL
- Family Film Club 3.30-5pm**  
a different film every week  
BGL
- Children's Model Train Club 10-11am**  
make train models with the pros  
NWL
- Arts and crafts 11am-12pm**  
family fun session  
NWL
- Family Games 3-4pm**  
board games and table top games

\* - Please contact Beckton and Royal Docks Community Neighbourhood team on 0203 373 0853 or email CN@newham.gov.uk for more information.

Adults Over 50s Children

BGL - Beckton Globe Library, 1, Kingsford Way, E6 5Q  
BCC - Beckton Community Centre, 14, East Ham Manor Way, Beckton E6 5G  
NWL - North Woolwich Library, 5, Pier Parade, North Woolwich, E16 2LJ

## Понеділок

- NALS Yoga 10-11:30**  
курс для дорослих студентів. Тільки  
на час семестру  
Бібліотека Бектон Глоубс
- Вівчак та спілкування 11:30 - 12:00**  
Клуб вівчак та спілкування під керівництвом волонтерів. Надати адресу. Підготувати для всіх рівнів.  
Бібліотека Бектон Глоуб
- Кавовий ранок 11:00-12:30**  
Завітайте на кавовий ранок до бібліотеки Пілліного Вулича
- Інструментальна група мистецтво та ремесла 12:00 - 14:00**  
Група творчої активності для дорослих, які люблять музику або мають певні навички ремесла  
BGL
- Віпро 1-2pm**  
соціальна активність для громади, 50 пенсів на годину  
Громадський центр Бектон
- Клуб моделей 13.30 - 15.30**  
Клуб для всіх, хто цікавиться моделюванням.  
Бібліотека Пілліного Вулича
- Domino 2-4.30pm**  
Соціальний клуб 50+, відкритий для всіх
- Руководдя для душі 3-5.30**  
Дитячий клуб руководдя. Проводять SEs BGL
- Заняття з сальси 3-4.30**  
заняття з популярних вправ  
BCC
- Yoga 6-7.30pm**  
Розроблений для людей старше 50 років, клас розвиває силу, тонус і покращує самопочуття. Мат і блоки в комплекті
- Прогресивні рукописні мистецтва 6.30-7 вечора**  
BGL

## Вівторок

- Гончарний клуб "Хрест" 10:30 - 15:00**  
включно, гончарний клуб, платно. Буд-якої вік  
BCC \*
- Співаки для дітей до 5 років 10:30-12:00**  
Співаки, розповіді та музичні заняття під керівництвом волонтерів для дітей до п'яти років та їхніх батьків/опікунів  
BGL
- Ранкова кава 11.30 - 13.00**  
можливість зайти і познайомитися з персоналом.  
BGL
- Розмовні години 4.5 вечора**  
розповіді історій та пов'язані з ними активності для дітей віком від 7 років
- Заняття з платосу 6.30-7.30**  
вечора щоднявечора заняття, надати килимок та стрічок. Розвиває силу м'язів.  
BGL
- Дитячі бойові мистецтва 6.45-7.45**  
вечора  
Дитяча секція під керівництвом тренера Девіда Сінгха.  
BGL
- Допілок 1-3pm**  
соціальний клуб для гри в дерев'яну гру. Запрошуються всі бажаючі
- Докинда Дроп - соціальна секція 1-3 години**  
дня для всіх, хто старше 50 років.  
Заходи включають декоративно-прикладне мистецтво  
BCC
- Новий чоловічий хор 3.30-5pm**  
спів для хлопчиків підліткового та юнацького віку. Під керівництвом чоловічої співацької та музикантської. BGL
- Шаховий клуб 4:45-6:16**  
вечора на чолі з нашим інструктором з шахи, багато також можуть приєднатися до BGL
- Заняття з живопису для дорослих 6-7.30**  
вечора  
Вивчайте різноманітні стилі та техніки з нашим інструктором з образотворчого мистецтва  
BGL

## Середа

- Вправа з шаблею Тайцзи 10 ранку-12**  
вечора  
Проводить і практикуйте цю древню техніку  
BCC
- Навчання молоді 11:00 - 13:00**  
соціальний клуб для дорослих, який збирається в молодіжному клубі. Басейн. Настільний теніс, танцювальний клас, чай та кави, прогулянки та багато іншого.  
BGL
- Народження Нюхема 10 ранку-12**  
вечора інформаційні та тематичні зустрічі для молодих батьків та батьків, які стають ягц.  
BGL
- Fit Club 1-3pm**  
Клуб друзів для людей похилого віку, з індивідуальними танцювальними вправами.
- Багатофункціональний вправний час 11.30**  
ранку -12:30 вечора  
Пісні та вправи для дітей віком до 5 років кінтисимію, англійською та кінтисимію мован.  
Кожного другого тижня.  
BGL\*
- Допілок 1-3pm**  
соціальний клуб для гри в дерев'яну гру. Запрошуються всі бажаючі
- Докинда Дроп - соціальна секція 1-3 години**  
дня для всіх, хто старше 50 років.  
Заходи включають декоративно-прикладне мистецтво  
BCC
- Новий чоловічий хор 3.30-5pm**  
спів для хлопчиків підліткового та юнацького віку. Під керівництвом чоловічої співацької та музикантської. BGL
- Шаховий клуб 4:45-6:16**  
вечора на чолі з нашим інструктором з шахи, багато також можуть приєднатися до BGL
- Заняття з живопису для дорослих 6-7.30**  
вечора  
Вивчайте різноманітні стилі та техніки з нашим інструктором з образотворчого мистецтва  
BGL

## Четвер

- Інкланана Йога 11:00-12:45**  
м'який клас Йоги, що розвиває витривалість, гнучкість та гарне самопочуття. Прозначений для занять на килимку, на стільці або в інвалідному візку. Для всіх здібностей.  
BGL
- Отримайте інформацію 13:30 - 14:30**  
онлайн підтримка для тих, хто борється з сучасними технологіями.  
BGL
- Киноклуб 13:30 - 15:30**  
Насолоджуйтеся золотим давнім фільмом - або, можливо, чимось більш сучасним  
NWL
- Група "Легке докани" 1-2 години**  
дня Соціальна група для людей з проблемами легень
- Сімейний інноклуб 16:00-18:30**  
Фільми для молодого покоління, батьки та опікуни також запрошуються  
NWL
- Спілкування Святого Іована 4:30-6pm**  
Саджанча група
- Бойове мистецтво для дорослих 6-7**  
вечора з тренером Девідом Сінгхом - платно  
BGL\*
- Бойові мистецтва 4.45-5.45**  
вечора з дитячим тренером Девідом Сінгхом - додаткова плата BGL\*
- Заняття з сальси 6-7.30**  
вечора чудово підходить для тонусу, координації та фізичної форми  
BGL

## П'ятниця

- Вправа Тайцзи 10:30-11:30**  
м'яка танцювальна вправа Тайцзи. Підготувати для буд-якої фізичної підготовки  
BCC
- Бектонський соціальний прогулянка 10.30 - 12.30**  
(доміска) (збір о 10.15)  
Насолоджуйтеся прогулянкою з інструктором до цікавого місця з чудовою компанією. Включає безкоштовний квиток DLR.  
BGL
- Domino 1:30-4:30pm**  
соціальний клуб для гри в дерев'яну гру. Запрошуються всі бажаючі
- Інклананний пілатес 10.30-11.30**  
Заняття з пілатесу для всіх бажаючих, переважно на стільці. Розвиває силу та тонус м'язів. BGL
- Заняття з комп'ютерної підтримки та уроку Do it Online 2.30-3.30**  
дня для BGL\*.
- Лего-клуб 4.15-5.00**  
сімейна гра з інструкторами  
BGL
- Рейнджер-гайд 5-6**  
вечора Приєднуйтеся до джент-гайдів. Зверніться до бібліотеки для отримання додаткової інформації  
BGL\*

дорослого за 50 років діти

BGL - Beckton Globe Library, 1, Kingsford Way, E6 5Q  
BCC - Beckton Community Centre, 14, East Ham Manor Way, Beckton E6 5G  
NWL - North Woolwich Library, 5, Pier Parade, North Woolwich, E16 2LJ

## Welcome Newham Team

Email: [welcome.newham@newham.gov.uk](mailto:welcome.newham@newham.gov.uk)

Phone: 020 3373 3222

Freephone: 0800 916 8757

## WELCOME NEWHAM NEWS

---

*I hope you found our newsletter interesting and helpful.*

*If you have any suggestion regarding, what you would like to receive information on for our next newsletter please feel free to contact us on our helpline 0203 373 3222 or email me back.*

*Сподіваюся, що наш інформаційний бюлетень був для Вас цікавим та корисним.*

*Якщо у Вас є пропозиції щодо того, яку інформацію Ви хотіли б отримувати в наступних випусках нашого бюлетеня, будь ласка, зв'яжіться з нами на нашій гарячій лінії*

---

**Welcome Newham Team**

**Email:** [welcome.newham@newham.gov.uk](mailto:welcome.newham@newham.gov.uk)

**Phone:** 020 3373 3222

**Freephone:** 0800 916 8757