

## हमारे दक्षिण एशियाई तंत्रिकापेशीय (न्यूरोमस्क्युलर) समुदाय समूह में शामिल हों

**क्या आप दक्षिण एशियाई समुदाय के सदस्य हैं? क्या आप या ऐसा कोई व्यक्ति जिसकी आप देखभाल करते हैं, मांसपेशी अपक्षय या कमजोरी की समस्या से जीवन बिता रहा है?**

हम आपके लिए यहाँ हैं। हमारा दक्षिण एशियाई तंत्रिकापेशीय (न्यूरोमस्क्युलर) समुदाय समूह आपके लिए इस बीमारी से पीड़ित अन्य लोगों, उनके परिवारों और देखभालकर्ताओं से जुड़ने के लिए एक अवसर है।

अच्छी तरह से जीवन जीने में मदद करने के लिए अद्यतन जानकारी और संसाधन प्राप्त करते हुए, अपने अनुभवों को साझा करने और दूसरों से सीखने का एक अवसर।

**“विकलांगता से अकेलेपन का एहसास हो सकता है - मैं आभारी हूँ कि मुझे दक्षिण एशियाई न्यूरोमस्क्युलर समुदाय समूह मिला।”**

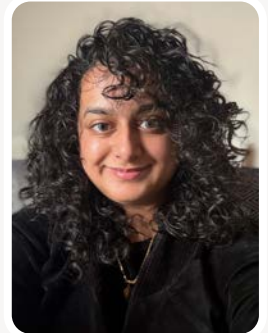
लोगों को उनकी यात्रा में कम अकेला और अलग-थलग महसूस कराने के लिए इस तरह के समूहों की ज़रूरत है। यह एक ऐसा समूह है जहाँ आप आ सकते हैं जहाँ कोई भी आपको नहीं आंकेगा, और आप एक ऐसे समुदाय का हिस्सा बन सकते हैं जो समझता है कि आप किस दौर से गुज़र रहे हैं और आप जिन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, उनसे निपटने में आपकी मदद कर सकता है। आप एक-दूसरे के सपोर्ट सिस्टम बन सकते हैं और एक ऐसी जगह पर स्वतंत्र महसूस कर सकते हैं जहाँ आपको देखा और सुना जाता है।

मैं पिछले काफी समय से मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी यूके के साथ स्वैच्छिक सेवा कर रही हूँ। इस चैरिटी में कुछ ऐसा है जो मुझे गर्मजोशी और मूल्यवान महसूस कराता है।

आओ हमारे साथ शामिल हो!

प्रियानीत

मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी यूके स्वयंसेवक



## Join our South Asian Neuromuscular Community Group

**Are you a member of the South Asian Community? Do you or someone you care for live with a muscle wasting or weakening condition?**

We're here for you. Our South Asian Neuromuscular Community Group is an opportunity for you to connect with other people living with a condition, their families and carers.

A chance to share your experiences and learn from others, while receiving up-to-date information and resources to help you live well.

**“Having a disability can be isolating – I’m grateful I’ve found the South Asian Neuromuscular Community group.”**

Groups like this are needed to make people feel less alone and isolated in their journey. This is a group that you can come to where nobody will judge you, and you can become part of a community who understands what you're going through and can help you navigate challenges you're facing. You can become each other's support systems and feel free in a space where you are seen and heard.

I've been volunteering with Muscular Dystrophy UK for a long time now. There's just something about this charity that makes me feel warm and valued.

Come join us!

Priyaneet

**Muscular Dystrophy UK volunteer**

