



Cuba Tips ini :

**KELAM
KABUT &
TERTEKAN
KERANA
TERLALU
BANYAK
KERJA ???**

- Belajar untuk tenang
- Ambil masa untuk "recharge"
- Belajar mengurus masa dengan baik
- Fokus kepada apa yang ingin dicapai
- Dapatkan "support" dari orang sekeliling

LET'S A KRAB
MOTIVASI AKRAB JAIS





LET'S AKRAB 2023

Jom sembang dengan Rakan
AKRAB tentang apa sahaja.....kami
bersedia untuk mendengar dan
berkongsi cerita.  tarikh anda.

Lokasi :
Bilik AKRAB JAIS
Ting. 3, Menara Selatan, JAIS
Masa :
10 Pg - 12 Tgh
Hari :
SELASA

Talian Telefon Bilik AKRAB : 03-55143525

JULAI

MOHAMMAD KHAIR BIN ZAINAL	04/7/2023
SALINA BINTI SURADI	11/7/2023
NIK SUHAILA BINTI NIK HUSSIN	18/7/2023
NORITA BINTI AMBIAH	25/7/2023

OGOS

NORRAFIDAH BINTI SAAT	01/8/2023
ABDUL LATIP BIN IBRAHIM	08/8/2023
NUAZLENA BINTI MUSA	15/8/2023
FIRDAUS BIN SUBHI	22/8/2023
ZULKHAIRI BIN JAID	29/8/2023

SEPTEMBER

EMMI BINTI MUHAMMAD SHAH	05/9/2023
MOHD AZWAN BIN ISMAIL	12/9/2023
SITI RAHAYU BINTI HATIM	19/9/2023
SANIAH BINTI HJ. HANIN HAMJAH	26/9/2023

OKTOBER

SABARIAH BINTI SALLEH	03/10/2023
NORHUDA BINTI TALIB	10/10/2023
ROSLY BIN AHMAD	17/10/2023
SITI NORLAILI BINTI SAPOR	24/10/2023
MOHD HILMI BIN SAADAN	31/10/2023

NOVEMBER

MOHAMED MEKKAH BIN BAHARAN	07/11/2023
KHAIRIAH BINTI MOHAMAD	14/11/2023
ABDUL RAHMAN BIN HAYAT	21/11/2023
MUHAMAD ASMADI BIN MUSTAKIM	28/11/2023

DISEMBER

MUSRIFAH BINTI SARJONI	05/12/2023
KHAIRUL ANUAR BIN MULIM	12/12/2023
ZANARIAH BINTI MOHD SARID	19/12/2023
FATIMAH SURAIYA BINTI HAJI HASSAN	26/12/2023