

مارسوا رياضة المشي في مدينة بلاكتاون

Blacktown

لماذا نمشي؟

بعد المشي من التمارين الرياضية الرائجة جداً، فهو من التمارين غير المكلفة والمفيدة للصحة والعقل والبيئة ويمكن أن يقوم بممارسته معظم الناس. لذا حاولوا أن تمشوا كل يوم.

اكتشفوا أماكن المشي الشائعة بين عامة الناس

امشوا إلى الأماكن القريبة منكم مثل المنتزهات والأسواق التجارية والمكتبات والمدارس بدلاً من بدلاً من الذهاب إليها بالسيارة. امشوا مع كلابكم وهي مقيدة برسن. قوموا بزيارة الموقع www.blacktown.nsw.gov.au للتعرف على المنتزهات والمحميات المحلية والمناطق التي يمكن إطلاق الكلاب على حرّيتها فيها وخرائط مناطق المشي.

Camomile Street, The Ponds

أماكن شائعة للمشي على الخريطة.

يظهر الرقم مكان منطقة المشي. يوجد المزيد من المعلومات عن مناطق المشي على الصفحة التالية.



ابحثوا عن أشخاص للمشي معهم

خططوا للمشي مع أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة.

للاطلاع على مجموعات المشي بالقرب منكم، تفضلوا بزيارة الموقع www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk أو

للاطلاع على نشاطات المشي المجتمعية القريبة منكم، زوروا الموقعين Run West www.runthewest.com.au و Park Run www.parkrun.com.au.

للحصول على مزيد من المساعدة للحفاظ على نشاطكم البدني

اشتركوا للحصول على استشارة مدرب صحي مجاني عبر الهاتف من خدمة NSW Health Get Healthy Service www.gethealthynsw.com.au أو اتصلوا بالرقم 258 806 1300.

للحصول على النصائح ووسائل المساعدة، زوروا الموقع www.makehealthynormal.nsw.gov.au.

للحصول على طرق أخرى لتكونوا نشطين، زوروا الموقع www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney و www.activeandhealthy.nsw.gov.au.

للحصول على مزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

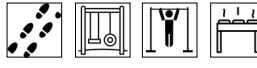
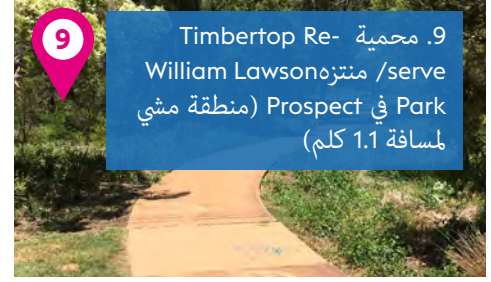
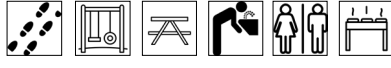
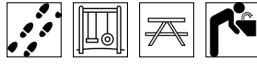
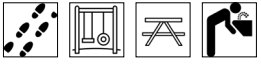
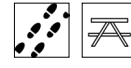
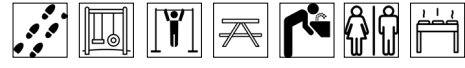
المنطقة الصحية المحلية لغرب سيدني (Western Sydney Local Health District)، مركز صحة السكان، هاتف: 3708 9840، WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au

المجلس البلدي لمدينة بلاكتاون (Blacktown City Council)، هاتف: 6000 9839، Council@blacktown.nsw.gov.au



Health
Western Sydney
Local Health District

تشمل الأماكن الشائعة للمشبي:



رموز الخريطة:

ممر مشاة	ملعب مخصص للأطفال	معدات اللياقة البدنية في الهواء الطلق	طاولة/مقاعد
منتزه يمكن إطلاق الكلاب فيه من دون أن تكون مقيدة	مياه للشرب	مراحيض عامة معدة للاستخدام خلال ساعات النهار فقط	مشواة (باربيكو)