

# ਬਲੈਕਟਾਊਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ



Camomile Street, The Ponds

## ਸੈਰ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭੋ

ਆਪਣੇ ਲਾਗੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਵੇਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਬਗੀਚੇ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਰੋ। ਸਥਾਨਿਕ ਬਗੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.blacktown.nsw.gov.au](http://www.blacktown.nsw.gov.au) ਉੱਪਰ ਜਾਓ।

## ਉਪਰਲੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਥਾਵਾਂ

ਨੰਬਰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਸੈਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਉੱਪਰ ਹੈ।



## ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ

ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਸਤੇ

[www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk](http://www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk) ਉੱਪਰ ਜਾਓ ਜਾਂ 13 11 12

ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਪਾਰਕ ਰੱਨ [www.parkrun.com.au](http://www.parkrun.com.au) ਅਤੇ ਰੱਨ ਵੈਸਟ [www.runthewest.com.au](http://www.runthewest.com.au) ਉੱਪਰ ਜਾਓ।

## ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਗੇਟ ਹੈਲਥੀ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਅਕ ਕੋਲ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ [www.getthehealthynsw.com.au](http://www.getthehealthynsw.com.au) ਜਾਂ 1300 806 258 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਸਤੇ

[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au) ਉੱਪਰ ਜਾਓ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ

[www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney](http://www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney)

[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਪੱਛਮੀ ਸਿਡਨੀ ਸਥਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਜਨਸੰਖਿਆ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਫੋਨ: 9840 3708,

[WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au](mailto:WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au)

ਬਲੈਕਟਾਊਨ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਿਲ, ਫੋਨ: 9839 6000,

[Council@blacktown.nsw.gov.au](mailto:Council@blacktown.nsw.gov.au)



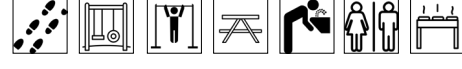
Health  
Western Sydney  
Local Health District

# ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



1

ਬਲੈਕਟਾਊਨ ਸ਼ੋਅ ਗਰਾਊਂਡ / ਫਰਾਂਸਿਸ ਪਾਰਕ, ਬਲੈਕਟਾਊਨ



2

ਨੁਰਾਜਿੰਜੀ ਰਿਜ਼ਰਵ, ਡੂਨਸਾਈਡ (2.7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ)



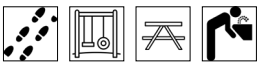
3

ਰਿਮੈਂਬਰੈਂਸ ਗਾਰਡਨਜ਼, ਮਾਊਂਟ ਡਰੂਇਟ



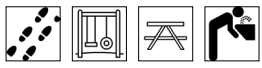
4

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੀਸ ਪਾਰਕ, ਸੈਵਨ ਹਿੱਲਜ਼ (1.7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ)



5

ਬਰੀਵੇਂਗਲ ਵਾਕਵੇਅ, ਬਲੈਕਟਾਊਨ (1.5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ)



6

ਆਰ ਏ ਏ ਐਂਡ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਪਾਰਕ, ਮਾਊਂਟ ਡਰੂਇਟ (900 ਮੀਟਰ ਸੈਰ)



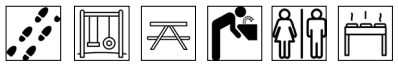
7

ਵੁੱਡਕਰੋਫਟ ਲੇਕ ਰਿਜ਼ਰਵ, ਵੁੱਡਕਰੋਫਟ (890 ਮੀਟਰ ਸੈਰ)



8

ਪਲੰਪਟਨ ਪਾਰਕ ਵੈੱਟਲੈਂਡ, ਪਲੰਪਟਨ (1.1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ)



9

ਟਿੰਬਰਟੋਪ ਰਿਜ਼ਰਵ / ਵਿਲੀਅਮ ਲਾਅਸਨ ਪਾਰਕ, ਪਰੋਸਪੈਕਟ (1.1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ)



10

ਸੈਕੰਡਜ਼ ਕਰੀਕ ਵਾਕ, ਦਾ ਪੈਂਡਜ਼ (2.7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ)



11

ਓਪੀ ਰਿਜ਼ਰਵ / ਕੁਏਕਰਜ਼ ਹਿੱਲ ਪਾਰਕ ਕੁਏਕਰਜ਼ ਹਿੱਲ (1.3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ)



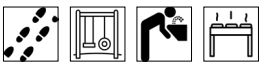
12

ਐਲਵਨ ਲਿਨਫੀਲਡ ਰਿਜ਼ਰਵ, ਗਾਲੇਨਵੁੱਡ



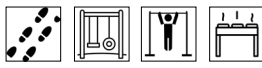
13

ਐਸ਼ਲੀਅ ਬਰਾਊਨ ਰਿਜ਼ਰਵ, ਲੈਲੋਰ ਪਾਰਕ



14

ਬੁੱਜ਼ਾਰਿਬੀ ਹੋਮਸਟੈਡ / ਵਾਵਾਰਾਵਾਰੀ ਪਾਰਕ, ਬੁੱਜ਼ਾਰਿਬੀ



15

ਵੱਡੀ ਪੱਛਮੀ ਸੈਰ  
greatwestwalk.com.au  
www.blacktown.nsw.gov.au/gww

**ਚਿੰਨ੍ਹ:**

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਰਸਤਾ	ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ	ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ	ਮੇਜ਼/ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ
ਬਿਨਾਂ ਰੱਸੀ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪਾਰਕ	ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਈ	ਪਾਖਾਨਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ	ਬਾਰਬੇਕਿਊ