

Lakaran ng Pundasyon ng Pusong

Ang Heart Foundation Walking ay isang masaya, mapagsalamuha at mainam na paraan ng pagkaaktibo at ang pinakamahusay sa lahat ay LIBRE ito!

Ito ang pinakamalaking network sa Australya ng mga grupong naglalakad na nakatalaga sa komunidad na abot ng mahigit 16,000 ang aktibong mga miyembro. Ang mga grupo ay pinamumunuan ng Mga Organisador ng Lakad at mayroon tayong mga bagong grupong nagpapasimuno kada linggo.

Para sa dagdag na impormasyon o sa paghanap ng grupong malapit sa inyo ay kontakin po lamang ang Yunit ng Isport at Libangan ng Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton (Rockhampton Regional Council's Sport and Recreation Unit) sa **1300 22 55 77**.

Mga Palihan sa Etiketa sa Pagkain

Ang Dibisyon ng Pangkalahatang Pagsasagawa sa Capricornia (Capricornia Division of General Practice) ay nag-aalok ngayon ng libreng Palihan sa Pagbabasa ng Etiketa sa Pagkain.

Ang mga palihan ay pinapatnubayan ng Nutrisyonista ng Komunidad at isasagawa sa tanggapan ng sangay sa Rockhampton, sa Ospital ng Yeppoon o kaya sa pagdadausang angkop sa grupo. Ang pangunahing tuon ng mga palihan ay ang pag-unawa kung paano magbasa ng mga etiketa sa pagkain at kung ano ang ibig sabihin nito, para makatulong sa mga kalahok na makagawa ng maláy na pagpili para pahasayin ang kanilang kalusugan at kasiiglahan.

Para sa dagdag na impormasyon o sa hiling na palihan tumawag po lamang sa **4921 7777**.

- **Makapagpapabulas ng isang malusog na gawi sa**
- **Matutunan ang malusog na paraan ng pagkontrol sa timbang**
- **Maghanda at kalugdan ang malusog na pagkain**
- **Magsanib ng pisikal na aktibidad sa kanilang araw-araw na pamumuhay**
- **Makagawa ng pangmataagalang mga pagbabago sa gawi para patataglin ang isang malusog na istilo ng pamumuhay**

Lighten Up sa isang Mas Malusog na Istilo ng Pamumuhay ay panggrupong programa na nakadisensyo sa:

Tungkol sa mga Mapa

Ang Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton sa pakikipagtulungan ng Pamahalaang Queensland ay naglathala ng mga mapa ng Rehiyon para makaganyak ng aktibong pagbiyahe at gawaing pisikal

Mayroong mga mapa para sa:

- North Rockhampton
- South Rockhampton
- Yeppoon
- Emu Park at Zilzie
- Gracemere at Mt Morgan



Lahat ng impormasyong kailangan ninyo para maging aktibo!



Gumagalaw Gracemere / Mt Morgan



Tawagan kami sa telepono **1300 22 55 77**
Bisitahin kami online sa website ng Rockhampton Regional Council,
www.rockhamptonregion.qld.gov.au



Malakas na Pamumuhay

Kung gusto ninyong magpahahusay sa kalusugan at kasiiglahan, kontakin ang Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton sa **1300 22 55 77**.



Ang Kickstart Q ay isang inisyatibo ng Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton... nakatunon sa pagpapahusay ng kalusugan at kasiiglahan ng ating komunidad. Ang Kickstart Q ay may komprehensibong website www.kickstartq.com.au na nagtatampok ng mga parating na aktibidad, impormasyong pangkalusugan at mga database para sa komunidad at mga grupong pampalakasan at paglilibang sa Rehiyon.



Ang Pamahalaang Queensland ay nagtaguyod ng mga pondo sa Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton para pahasayin pa ang mga mapang multi-lingwal, sa ilalim ng Programa sa Aktibong Pagsanib ng Isport at Libangan para hikayatin pa ang mga taga-Queensland na magling aktibo sa palakasan at paglilibang. Ang karagdagang pondo ay tinaguyod ng Pamahalaang Australya sa ilalim ng kampanyang Swap It, Don't Stop It (ipagpalit ito, huwag ihinto).

Ang mga Pedometer ng 10,000 Mga Hakbang ay maaaring makuha sa pamamagitan ng Iskema sa Papahitam sa Aklatan (Library Loan Scheme) at matatagpuan sa aklatang malapit sa inyo.

Ang proyektong 10,000 Mga Hakbang ay naghahangad na patasasin ang araw-araw na aktibidad ng mga Australyano... sa pamamagitan ng hikayat sa kanilang gumamit ng pedometer na pambiliang ng hakbang sa pagtipon ng "paminsan-minsan" na gawaing pisikal bilang bahagi ng kanilang bawat araw na pamumuhay. Ang makabuluhang mga benipisyo sa kalusugan at kasiiglahan ay maaaring magawa sa pamamagitan lamang ng higit na paggalaw bawat araw at ang 10,000 Mga Hakbang ay makapagtaguyod ng suporta, libheng mga rekurso at impormasyon sa mga indibidwal at mga lugar ng trabaho. Ang proyektong ay matagunpaysa pagganyak sa mga lokal na komunidad, mga lugar ng trabaho at mga indibidwal para patasasin ang mga antas ng pisikal niang aktibidad.

Tseklis sa Paglalakad

Simulang Padyak Q

10,000 Mga Hakbang

- ✓ Siguruhing mayroon kayong komportableng sapatos
- ✓ Magsuot ng sombrero ng malapad ang panabing at magpahid ng sunscreen
- ✓ Sa tag-araw balakin na maglakad sa madaling araw o kaya bandang gabii para maiwasan ang maghahapong init
- ✓ Uminom ng maraming tubig
- ✓ Kung may hadlang na pananakit sa dibdib habang aktibo itigil kaagad ang huli at humingi ng medikal na payo



Legend

- Galaan ng mga Asong Hindi Nakatali
- Mga Palaruan
- Kalingaan ng Bata
- Pasilidad ng Edukasyon
- Bileys ng Pagretiro
- Langyan
- Mga Sentrong Pamilyan
- Ambulansya
- Ospital
- Pulisya
- Mga Bus Stop
- 10,000 Mga Hakbang
- Mga Daan
- Daan Patungong Beach
- Dept of Transport & Main Roads
- Council Roads
- Mga Pangrehiyon na Parke



Copyright protects this publication. Reproduction by whatever means is prohibited without prior written permission of the Chief Executive Officer, Rockhampton Regional Council. Rockhampton Regional Council will not be held liable under any circumstances in connection with or arising out of the use of this data nor does it warrant that the data is error free. Any queries should be directed to the Customer Service Centre, Rockhampton Regional Council or telephone 1300 22 55 77. The Digital Cadastral Data Base is current as at March 2012. Copyright The State Government of Queensland (Dept. of Environment and Resource Management) 2012. All other data copyright Rockhampton Regional Council 2012.