

## Caminhada da Heart Foundation

A Caminhada da Heart Foundation é uma forma divertida, social e fácil de ser ativo e, o melhor de tudo, é GRÁTIS!

É a maior rede da Austrália de grupos de caminhada baseados na comunidade com mais de 16.000 membros ativos. Os grupos são liderados por Organizadores de Caminhadas voluntários e temos novos grupos começando todas as semanas.

Para mais informações ou para encontrar um grupo perto de você, contate a Sport and Recreation Unit do **Concelho Regional de Rockhampton** no 1300 22 55 77.

## Seminários sobre Rótulos de Alimentos

A Divisão de Clínica Geral de Capricornia está agora oferecendo seminários grátis sobre a Leitura de Rótulos de Alimentos.

Os seminários são conduzidos pelo Nutricionista Comunitário e terão lugar no escritório da divisão em Rockhampton, no Hospital Yeppoon ou em um local apropriado para o grupo. O principal foco dos seminários será aprender a ler os rótulos de alimentos e o que eles significam, para ajudar os participantes a fazer escolhas informadas para melhorar sua saúde e bem-estar.

Para mais informações ou para solicitar um seminário, por favor ligue 4921 7777.

## Sobre os Mapas

O Concelho Regional de Rockhampton com o apoio do Governo de Queensland criou mapas da Região para encorajar transporte ativo e atividade física.

Existem mapas para:

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

# Em Caminhada South Rockhampton

Toda a informação que você precisa para ser ativo!



Contate-nos por telefone 1300 22 55 77  
Visite-nos online no site de Rockhampton Regional Council  
[www.rockhamptonregion.qld.gov.au](http://www.rockhamptonregion.qld.gov.au)



- **Desenvolver uma atitude saudável**
  - **Controlar o estresse**
  - **Aprender métodos saudáveis de controle de peso e**
  - **Preparar e desfrutar de alimentos saudáveis**
  - **Incorporar atividade física na sua vida diária**
  - **Fazer mudanças de comportamento de longo prazo para apoiar um estilo de vida saudável**
- concebido para:  
é um programa baseado em grupo  
LighTen Up to a Healthier Lifestyle

Living Strong é um programa de estilo de vida saudável baseado em grupo... para as comunidades Aborígenes e Insulares do Estreito de Torres. Trata-se de ajudar as pessoas a fazer mudanças de estilo de vida a longo prazo, como escolher alimentos e bebidas mais saudáveis e ser mais ativo fisicamente.

Se quiser mais informações sobre os programas Living Strong ou LighTen Up, por favor ligue 4920 6900.

O Governo de Queensland concedeu fundos ao Conselho Regional de Rockhampton para desenvolver mapas multilingues ao abrigo do Programa de Inclusão Esportiva e Recreativa para aumentar o número de pessoas praticando esporte e recreação em Queensland. Financiamento adicional foi fornecido pelo Governo Australiano através da campanha Swap It, Don't Stop It.

## LighTen Up

## Living Strong

- ✓ Assegure-se que tem sapatos confortáveis
- ✓ Use um chapéu de abas largas e aplique filtro solar
- ✓ No verão, planeje caminhar de manhã cedo ou à tarde para evitar o calor do dia
- ✓ Beba muita água
- ✓ Se tiver desconforto ou dor no peito enquanto praticar atividade física, pare imediatamente e busque ajuda médica.

Kickstart CQ é uma iniciativa do Concelho Regional de Rockhampton... destinada a melhorar a saúde e o bem-estar da nossa comunidade. Kickstart CQ tem um site abrangente [www.kickstartcq.com.au](http://www.kickstartcq.com.au) destacando as próximas atividades, informações sobre a saúde e bases de dados para os grupos comunitários, esportivos e recreativos na Região.

Se você quiser inscrever-se para receber grátis o boletim informativo de Kickstart CQ, que está repleto de atividades e eventos grátis ou de baixo custo e informações sobre a saúde e o bem-estar, contate o **Concelho Regional de Rockhampton** no 1300 22 55 77.



O projeto de 10.000 Passos visa aumentar a atividade diária de australianos... encorajando-os a usar um pedômetro de contagem de passos para acumular atividade física "incidental" como parte do seu dia-a-dia. Podem-se alcançar consideráveis benefícios para a saúde e o bem-estar simplesmente movimentando-se mais todos os dias e 10.000 Passos pode fornecer apoio, recursos grátis e informações a indivíduos e locais de trabalho. O projeto tem tido sucesso em motivar as comunidades locais, locais de trabalho e indivíduos para aumentar seus níveis de atividade física.

Os Pedômetros de 10.000 Passos estão disponíveis através do Programa de Empréstimo de Bibliotecas e podem ser encontrados em uma biblioteca perto de você.

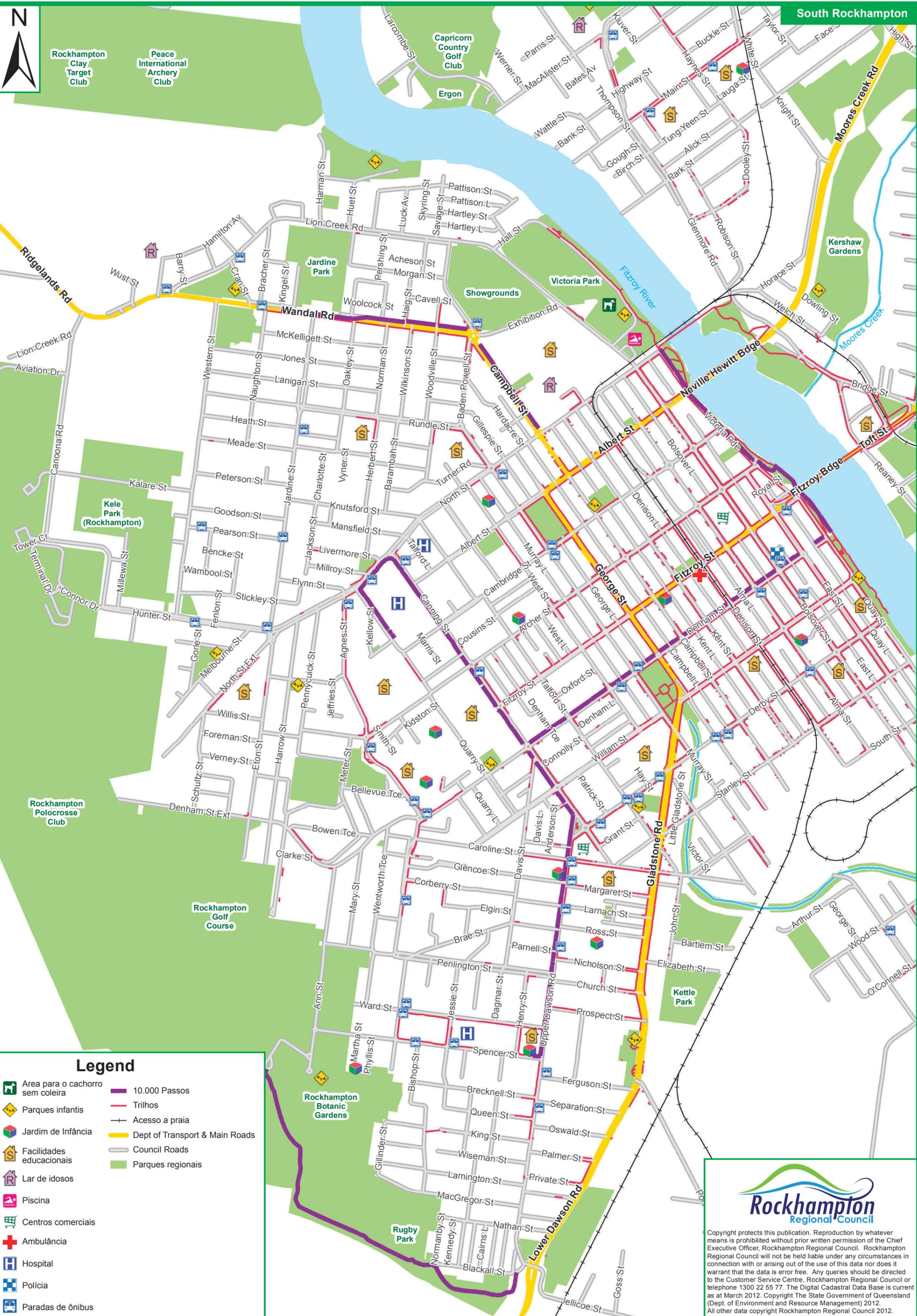
## Lista de Verificação para Caminhada

## Kickstart CQ

## 10.000 Passos



Rockhampton Clay Target Club  
Peace International Archery Club



**Legend**

- Area para o cachorro sem coleira
- Parques infantis
- Jardim de infância
- Facilidades educacionais
- Lar de idosos
- Piscina
- Centros comerciais
- Ambulância
- Hospital
- Polícia
- Paradas de ônibus
- 10.000 Passos
- Trilhos
- Acesso a praia
- Dept of Transport & Main Roads
- Council Roads
- Parques regionais



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.