

Chương trình Đi bộ của Cơ quan Tài Trợ Nghiên cứu Bệnh Tim

Chương trình Đi bộ do Cơ quan Tài Trợ Nghiên cứu Bệnh Tim tổ chức có tính cách vui nhộn, thân thiện và là một đường lối dễ dàng để trở nên năng động, và hơn nữa, hoàn toàn MIỄN PHÍ!

Đây là một hệ thống bao gồm các nhóm đi bộ lớn nhất trong cộng đồng của Úc châu với trên 16,000 thành viên đang tích cực sinh hoạt. Các Nhóm được điều hành bởi những nhân viên tình nguyện Tổ chức Đi bộ và cứ mỗi tuần đều có các nhóm mới được thành lập thêm.

Muốn biết thêm chi tiết hoặc muốn tìm một nhóm ở gần nhà quý vị, xin liên lạc với Ban Thể thao và Giải trí của Hội đồng Thành phố Khu vực Rockhampton qua số 1300 22 55 77.

Những buổi Hội thảo về Các Nhân hiệu liệt kê thành phần Thực phẩm

Phân hội Capricornia của Các Bác sĩ Tổng quát hiện nay đang tổ chức những buổi hội thảo miễn phí về cách đọc để hiểu nhãn hiệu liệt kê thành phần thực phẩm.

Các buổi hội thảo được các Chuyên viên Dinh Dưỡng làm việc trong cộng đồng điều khiển và sẽ được tổ chức tại văn phòng của phân hội tại Rockhampton, hoặc tại Bệnh viện Yeppoon hoặc là tại một địa điểm thích hợp cho nhóm. Chủ đề chính yếu cho các buổi hội thảo này là hướng dẫn đọc và hiểu các nhãn hiệu liệt kê thành phần thực phẩm, để giúp những người tham dự biết chọn lựa đồ ăn thức uống một cách hiểu biết hầu cải tiến sức khỏe và sự an vui cho mình.

Muốn biết thêm chi tiết hoặc yêu cầu một cuộc hội thảo, xin gọi 4921 7777.

Về các bản đồ

Hội đồng Thành phố Khu vực Rockhampton với sự giúp đỡ của Chính quyền Tiểu bang Queensland đã lập ra những bản đồ Khu vực để khuyến khích việc di chuyển bằng xe đạp đi bộ và các sinh hoạt thể lực

Hiện nay có bản đồ

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

Vận động

Gracemere / Mt Morgan

Tất cả tin tức quý vị cần biết để trở nên năng động!



Vận động Gracemere / Mt Morgan



Gọi số hotline tại 1300 22 55 77
 1300 22 55 77 tại Rockhampton
 Region hoặc liên lạc với Rockhampton
www.rockhamptonregion.qld.gov.au



- Phát triển một thói quen đi bộ lành mạnh về ăn uống
- Biết cách đọc và hiểu nhãn hiệu liệt kê thành phần thực phẩm
- Chuẩn bị và thường xuyên các thực phẩm lành mạnh để kiểm soát trọng lượng cơ thể và
- Thực hiện những thay đổi dài hạn về thói quen đi bộ và lối sống lành mạnh

đích:

Chương trình Lành Mạnh nhằm để tiên tời một lối sống lành mạnh hơn dành cho các nhóm nhàm mục

Nếu muốn có thêm chi tiết về Chương trình Sống Mạnh hay Lành Mạnh xin gọi số 49206900.

Sống Mạnh là một chương trình khuyến khích lối sống lành mạnh dành cho các nhóm... trong cộng đồng những người Thổ dân và dân đảo Torres Strait. Chương trình này giúp người ta thay đổi thói quen lâu dài, như chọn đồ ăn và thực uống lành mạnh và hoạt động thể lực nhiều hơn.



Năm trong Chương trình Tích cực về Thể thao và Giải trí, chính quyền tiểu bang Queensland tài trợ cho Hội đồng Thành phố Khu vực Rockhampton để in các bản đồ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau, để lôi cuốn thêm người dân Queensland tham dự vào các sinh hoạt thể thao và giải trí. Chính phủ Liên bang Úc cũng tài trợ thêm ngân sách trong Chương trình "Thay Đổi Chờ Đứng Ngừng Lại".

Chương trình Lành Mạnh cần

- ✓ Phải bảo đảm là giày đi bộ được thoải mái
- ✓ Đội mũ rộng vành và thoa kem chống nắng
- ✓ Trong mùa hè, nên đi bộ sớm vào buổi sáng hoặc trễ vào buổi chiều để tránh sự nóng bức trong ngày
- ✓ Uống thật nhiều nước
- ✓ Nếu bị ran ngứa hay đau trong ngực lúc đang hoạt động, hãy ngưng lại ngay lập tức và đi gặp bác sĩ.



Nếu quý vị muốn đăng ký để nhận bản tin miễn phí của kế hoạch Khởi động CO, là một bản tin bao gồm tất cả những sinh hoạt miễn phí hoặc ít tốn kém và KickstartCO.com.au liệt kê rõ những sinh hoạt sắp tới, cũng các tài liệu về sức khỏe và các hệ thống dữ liệu cho cộng đồng và các nhóm thể thao và giải trí trong khu vực.

Khởi động CO là một kế hoạch của Hội đồng Thành phố Khu vực Rockhampton...

Máy đếm bước trong chương trình 10,000 bước có thể mượn sách tại thư viện và có ở thư viện tại địa phương.

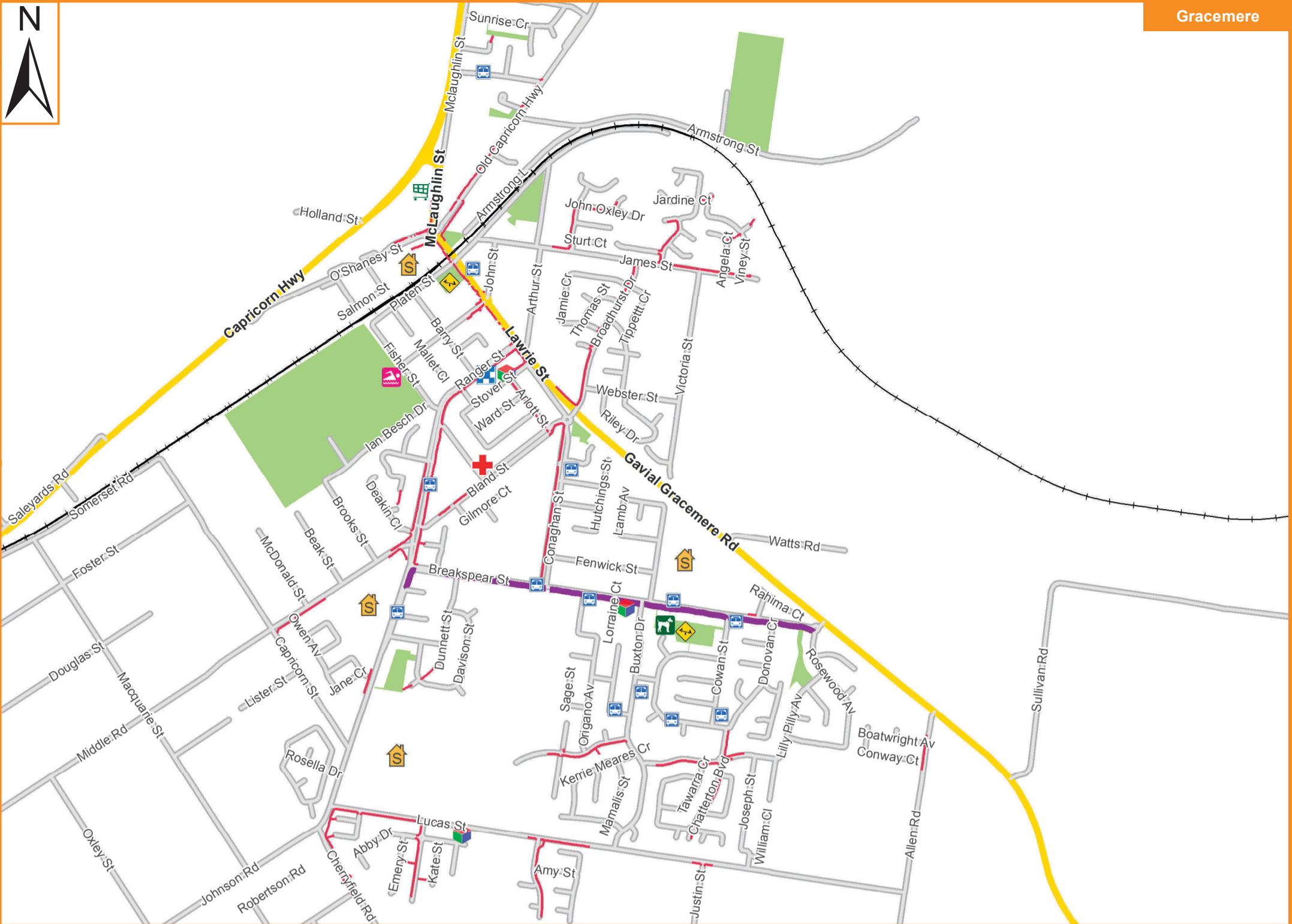
...bằng cách khuyến khích họ dùng máy đếm bước để đếm và cộng đơn tất cả những vận động nhỏ xảy ra trong sinh hoạt hàng ngày. Vận động nhiều hơn mỗi ngày sẽ đạt được nhiều lợi ích đáng kể cho sức khỏe và đời sống. Chương trình 10,000 bước có thể cung cấp sự trợ, tài nguyên và tài liệu miễn phí cho từng cá nhân và những cơ sở làm việc. Chương trình này đã thành công trong việc khuyến khích các cộng đồng địa phương, các cơ sở làm việc và cá nhân gia tăng mức độ vận động về thể lực.

Chương trình 10,000 bước nhằm mục đích gia tăng sinh hoạt hàng ngày cho người dân Úc...

Kiểm soát trước cuộc đi bộ

Khởi động CO

Chương trình 10,000 bước



Legend

- Không xích chó
- Sân chơi
- Trung tâm Giữ trẻ
- Phương tiện Giáo dục
- Làng Hưu trí
- Hộ bơi
- Trung tâm Thương mại
- Xe cứu thương
- Bệnh viện
- Cảnh sát
- Trạm xe buýt
- Chương trình 10,000 bước
- Đường đi bộ
- Đường xuống bãi biển
- Dept of Transport & Main Roads
- Council Roads
- Công viên Khu vực



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.