Lakaran ng Pundasyon ng Puso

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 pahusayin ang kanilang kalusugan at kasiglahan.

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

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**

Gumagalaw North Rockhampton

Queensland Government

10,000 STEPS

SWAP IT DON'T STOP IT

A joint Australian, State and Territory Government initiative under the National Partnership Agreement on Preventative Health

Rockhampton Regional Council

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

Gumagalaw North Rockhampton

Lahat ng impormasyong kailangan ninyo para maging aktibo!

Rockhampton Regional Council

10,000 Mga Hakbang

Ang proyektong 10,000 Mga Hakbang ay naghahangad na pataasin ang araw-araw na aktibidad ng mga Australyano…

…sa pamamagitan ng hikayat sa kanilang gumamit ng pedometer na pambilang 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 kasiglahan ay maaaring magawa sa pamamagitan lamang ng higit na paggalaw bawat araw at ang 10,000 Mga Hakbang ay makapagtataguyod ng suporta, libreng mga rekurso at impormasyon sa mga indibidwal at mga lugar ng trabaho. Ang proyekto ay matagumpay sa pagganyak sa mga lokal na komunidad, mga lugar ng trabaho at mga indibidwal para pataasin ang mga antas ng pisikal nilang aktibidad.

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

Simulang Padyak CQ

Ang Kickstart CQ ay isang inisyatibo ng Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton…

…nakatuon sa pagpapahusay ng kalusugan at kasiglahan ng ating komunidad. Ang Kickstart CQ ay may komprehensibong website **www.kickstartcq.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.

kickstartcq Health & Wellbeing for our Community

*Kung gusto ninyong magparehistro para sa libreng diyaryo ng Kickstart CQ, na puno ng libre o murang mga aktibidad at mga okasyon at impormasyon sa kalusugan at kasiglahan, kontakin ang **Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton sa 1300 22 55 77.***

Tseklis sa Paglalakad

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

Ang Pamahalaang Queensland ay nagtaguyod ng mga pondo sa Konsehong Pangrehiyon ng Rockhampton para pahusayin pa ang mga mapang multi-linguwal, sa ilalim ng Programa sa Aktibong Pagsanib ng Isport at Libangan para hikayatin pa ang mga taga-Queensland na maging 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).

Queensland Government

SWAP IT DON'T STOP IT

A joint Australian, State and Territory Government initiative under the National Partnership Agreement on Preventative Health

Malakas na Pamumuhay

Ang Living Strong ay isang panggrupong programa ng malusog na istilo ng pamumuhay…

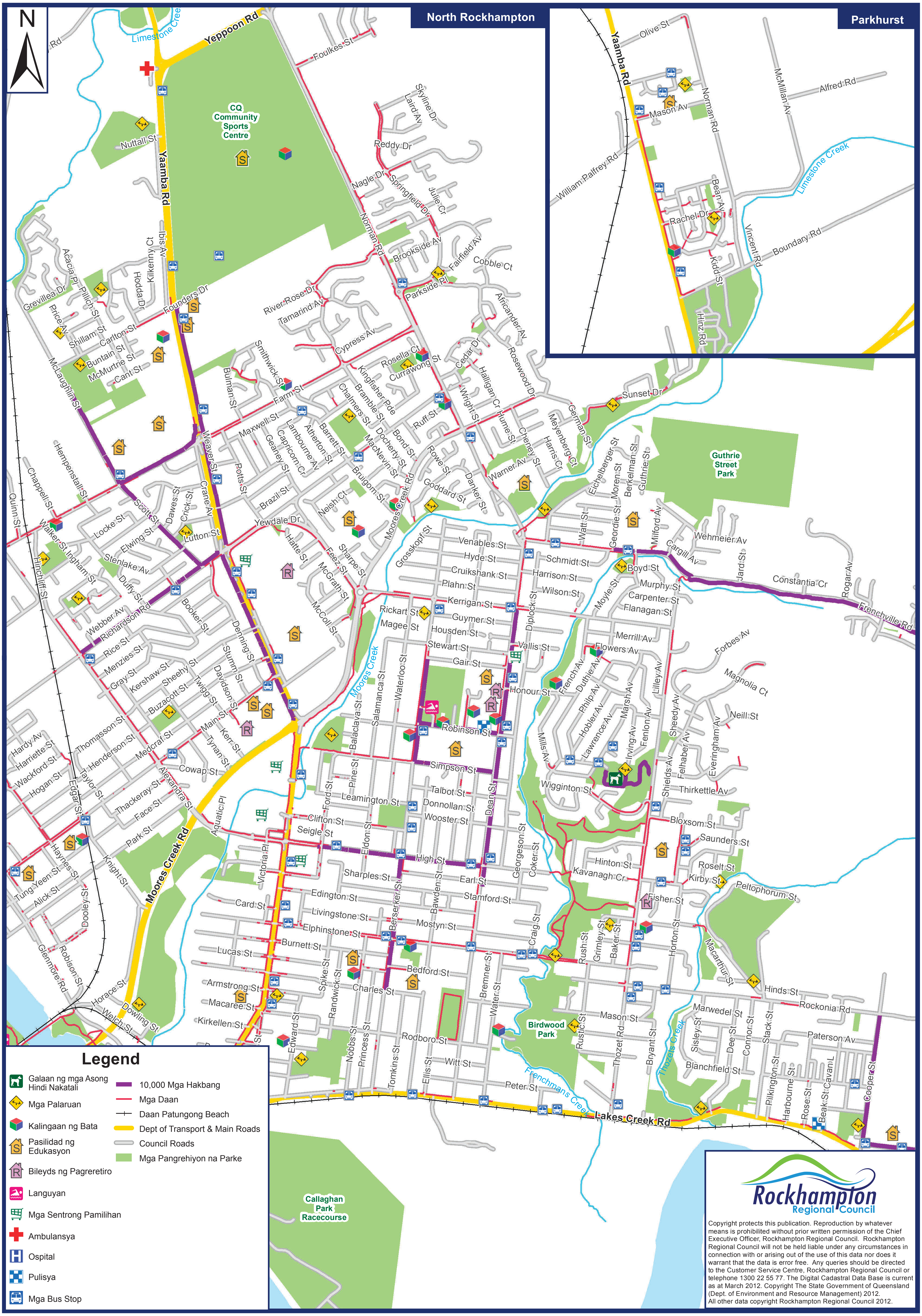
…para sa mga komunidad ng Katutubo at taga-islang Torres Strait. Tungkol ito sa pagtulong sa mga tao na makagawa ng pangmatagalang pagbabago sa istilo ng pamumuhay, gaya ng pagpili ng mas nakalulusog na mga pagkain at inumin at higit na magpakaaktibong pisikal.

*Kung gusto ninyo ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga programa ng Living Strong o Lighten Up tumawag lang po sa **4920 6900.***

Magpakasigla

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

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



Rockhampton Regional Council

Copyright protects this publication. Reproduction by whatever means is prohibilited 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.