

هل تريد أن تكون نشيطة وبصحة جيدة؟

يمكن أن تساعدك موارد 'التقدم في
العمر بصحة جيدة' المقدمة من صحة
نيو ساوث ويلز NSW Health على
تناول طعام صحي والحفاظ على
نشاطك أثناء تقدمك في العمر



حافظوا على التواصل وادعموا بعضكم البعض

من المهم أن يكون لديك نمط حياة نشيط
لتحافظ على صحتك وسعادتك.

إذا كنت تقضي وقتًا أطول في المنزل ووقتًا أقل مع
العائلة أو الأصدقاء أو في المجتمع، فمن المهم أن
تبقى على تواصل بطرق أخرى:

- اطمئن على الأصدقاء والعائلة والجيران بانتظام عبر الهاتف.
- حاول إجراء مكالمات الفيديو من جهاز الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي.
- تحدث مع جيرانك عبر السور أو من شرفتك.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى
مساعدة، اتصل بـ:

- خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز على
الرقم **1800 011 511**
- خط الصحة النفسية عبر الثقافات على الرقم
1800 648 911

أو تفضل بزيارة موقع **health.nsw.gov.au** لمزيد
من المعلومات.
خدمات الترجمة الشفهية متوفرة.

امسح المربع المجاور
QR Code ضوئيًا لزيارة
موقع **Active and Healthy**
الإلكتروني اليوم



فوائد الحفاظ على النشاط والصحة الجيدة

هناك العديد من الفوائد في الحفاظ على نمط حياة صحي
ونشيط لدى كبار السن. يمكن أن يساعدك ذلك على:

- الحفاظ على استقلاليتك
- تحسين التوازن والوقاية من السقوط
- الحفاظ على قوة عظامك وعضلاتك
- إدارة أو تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل
السكري من النوع الثاني
- تحسين تركيزك وثقتك بنفسك وإحساسك بالعافية
- تقليل التوتر والقلق والاكتئاب
- تحسين جودة ومدة النوم

خدمة "تمتّع بصحة جيدة" Get Healthy Service

خدمة Get Healthy Service مجانية بالكامل ومصممة وفقًا لاحتياجاتك. مدربو الصحة المؤهلون لدينا على استعداد لدعمك في:

- تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني
- الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه
- تحسين عافيتك
- الاعتناء بصحتك أثناء التعايش مع مرض السكري من النوع الثاني أو السرطان
- التقليل من شرب الكحول.

خدمات الترجمة الشفهية وخدمة الترحيل الوطنية للصمم وضعاف السمع المجانية متوفرة.

للاشتراك بخدمة Get Healthy Service، اطلب من أخصائي الصحة المشرف عليك إحالتك. اتصل على الرقم **1300 806 258** من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً والسبت من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً أو قم بالتسجيل عبر الإنترنت على **gethealthynsw.com.au**



"إن القدرة على إجراء تغييرات إيجابية في الحياة، والتمكّن من القيام بذلك أمام الأصدقاء والعائلة أمر مهم"



موارد التقدّم في العمر بصحة جيدة

موارد التقدّم في العمر بصحة جيدة مجانية موجّهة ذاتيًا نحو نمط حياة صحي. هذا التعلّم يساعدك على إجراء تغييرات صغيرة لتحسين صحتك ورفاهك. تعرّف على الأكل الصحي، وكيفية المحافظة على النشاط والوقاية من السقوط، بالسرعة التي تناسبك وأنت مرتاح في منزلك. يمكنك الوصول إلى:

- حقائق ومعلومات تحتوي على نصائح ومعلومات مفيدة
 - دليل للنشاط البدني ودفتر أنشطة يحتوي على صور وتعليمات سهلة المتابعة.
- هذه المواد متوفرة بلغات أخرى غير الإنجليزية.

ابحث عن برنامج للنشاط البدني

يعد الانضمام إلى دورة تدريبية عبر الإنترنت أو ضمن المجتمع طريقة رائعة للحفاظ على النشاط والصحة الجيدة وتكوين صداقات أثناء ذلك. تفضل بزيارة موقع **Active and Healthy** الإلكتروني للعثور على برامج النشاط البدني والوقاية من السقوط المصممة خصيصًا لكبار السن. ستعرض قوائم البرنامج اللغات التي يتحدث بها قائد البرنامج.

قد تشمل الدورات:

- تاي تشي (Tai Chi) وتشيفونغ (Qigong)
- اليوغا والبيلاتس
- التمارين المائية
- مجموعات المشي
- الرقص والمزيد.

للبحث عن الدورات، تفضل بزيارة:
activeandhealthy.nsw.gov.au



يمكنك الوصول إلى موارد التقدّم في العمر بصحة جيدة مجانًا على:
activeandhealthy.nsw.gov.au

