

# Γιορτάστε τον Πολιτισμό Μέσω της Κίνησης: Κάθε Κίνηση Μετράει

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Greek

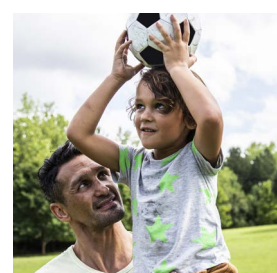
## Κάθε δραστηριότητα που κάνει το σώμα σας να κινείται μπορεί να διατηρήσει το μυαλό και το σώμα σας υγιές.

Η κίνηση μαζί με την οικογένεια και τους φίλους ωφελεί συνολικά την ευημερία σας και μπορεί να ενισχύσει τη σύνδεσή σας με την κουλτούρα σας.

Η κίνηση του σώματός σας σας κάνει να αισθάνεστε πιο δραστήριοι και βελτιώνει την ψυχική σας ευεξία.

Βοηθά στη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και ορισμένων τύπων καρκίνου. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε ασθένειες όπως ο διαβήτης, η καρδιοπάθεια και η κατάθλιψη.

Ακόμη και οι μικρές δραστηριότητες που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως το να ανεβαίνετε τις σκάλες αντί να παίρνετε το ασανσέρ, να πηγαίνετε με τα πόδια ή με ποδήλατο στη δουλειά ή το σχολείο, ή το μυϊκό τέντωμα κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων μπορεί να βελτιώσουν τη γενική υγεία και ευεξία σας.



### Δοκιμάστε αυτές τις δραστηριότητες για να γιορτάσετε τον πολιτισμό μέσω της κίνησης

- Μάθετε παραδοσιακούς χορούς, πολεμικές τέχνες, τσί τσι, εξασκηθείτε στη γιόγκα ή κάντε μαθήματα Zumba.
- Παίξτε κοινοτικά αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, ράγκμπι, κρίκετ, μπέιζμπολ, τένις, μπάντμιντον, πινγκ-πονγκ, μπάσκετ και βόλεϊ.
- Δραστηριοποιηθείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας κολυμπώντας, περπατώντας, χορεύοντας, κάνοντας ποδήλατο ή παίζοντας μαζί στο πάρκο.
- Εξερευνήστε παραδοσιακά παιχνίδια από την κουλτούρα σας και προσκαλέστε τους φίλους και την οικογένειά σας να παίξουν. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να παραμείνετε δραστήριοι, να κινηθείτε και να γιορτάσετε τον πολιτισμό σας.

### Και μετά;

- Ποτέ δεν είναι αργά για να αρχίσετε να κινείστε περισσότερο.
- Κάντε μικρά βήματα και αυξήστε σταδιακά το επίπεδο δραστηριότητάς σας και να θυμάστε να εμπνέετε άλλους να δραστηριοποιηθούν μαζί σας.
- Ελέγξτε την ιστοσελίδα του δήμου σας για πάρκα, παιδικές χαρές, δραστηριότητες στην περιοχή σας και ασχοληθείτε με αυτά.
- Μιλήστε με τον γιατρό σας ή έναν επαγγελματία υγείας για να σας δώσουν συμβουλές.

## Πολυπολιτισμική Εβδομάδα Υγείας 2023

Για περισσότερες πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε το [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

