



9/ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

[ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ](#)

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

[ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#)

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

[ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ](#)

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ

[ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ](#)

ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

9.1 ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



9.2 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣਾ ਨਵੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਲੱਭਣ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਹੇਠਾਂ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

9.3 ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ

ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

9.4 ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।