



9/ खाली समय की गतिविधियाँ

खाली समय की गतिविधियाँ आपके स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाने तथा साथ ही नए मित्र बनाने में आपकी मदद कर सकती हैं। खाली समय की गतिविधियों में खेलकूद, सामुदायिक गतिविधियाँ, कला एवं संस्कृति, समारोह और यात्रा जैसी गतिविधियाँ शामिल हो सकती हैं।

यह अनुभाग निम्नलिखित के बारे में सेवाएँ और सूचना के लिंक्स प्रदान करता है:

प्रतिस्पर्धात्मक और मनोरंजक खेलकूद

विकलांग लोगों के लिए खेलकूद समूह और कार्यक्रम

सामुदायिक कार्यक्रम

आपके समुदाय में खाली समय की गतिविधियों का संचालन होता है

छुट्टियाँ और घूमने जाना

विकलांग लोगों की सहायता करने वाली यात्रा कंपनियाँ, स्थान और समारोह

सामाजिक जीवन

सामाजिक गतिविधियाँ, सामाजिक संपर्क बनाना और सामाजिक कौशल विकसित करना

9.1 प्रतिस्पर्धात्मक और मनोरंजक खेलकूद

ऑस्ट्रेलिया में विकलांग लोगों के लिए खेलकूद के कई अवसर हैं जिनमें आप भाग ले सकते/ती हैं। ये प्रतिस्पर्धात्मक श्रेष्ठ एथलीट कार्यक्रमों से लेकर सामुदायिक खेल और मनोरंजन तक अलग-अलग होते हैं।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है

आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।



9.2 सामुदायिक कार्यक्रम

समुदाय में बाहर जाना नई रुचियों का पता लगाने, अपने शौक पूरे करने और मित्र बनाने का एक बढ़िया तरीका है। समुदाय में कई विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम और साथ ही आपकी सहायता के लिए संसाधन उपलब्ध हैं जो भाग लेने में आपकी मदद करते हैं।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है
आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [नीचे](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।

9.3 छुट्टियाँ और घूमने जाना

यात्रा करने और घूमने जाने के लिए कई विकल्प हैं। कई स्थानों पर सुलभ आवास और विज़िटर (आगंतुक) डेस्टिनेशन होते हैं। ऐसे संगठन भी हैं जो आपकी छुट्टी या दिन के दौरान घूमने जाने में योजना बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है
आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।

9.4 सामाजिक जीवन

आप सामाजिक गतिविधियाँ प्रदान करने वाले संगठनों और साथ ही ऐसे संगठनों का पता लगा सकते/ती हैं जो सामाजिक संपर्क बनाए रखने और अपने सामाजिक कौशल विकसित करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है
आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।