



9/ Αναψυχή

Οι δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την υγεία και την ευεξία σας, καθώς επίσης και να κάνετε καινούριους φίλους. Αναψυχή μπορεί να σημαίνει αθλητισμός, κοινοτικές δραστηριότητες, τέχνη και πολιτισμός, εκδηλώσεις και ταξίδια.

Στην ενότητα αυτή δίνονται σύνδεσμοι για υπηρεσίες και πληροφορίες για:

[Τον αγωνιστικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό](#)

Αθλητικές ομάδες και προγράμματα για άτομα με αναπηρία

[Κοινοτικά προγράμματα](#)

Δραστηριότητες αναψυχής που διοργανώνονται στην κοινότητά σας

[Διακοπές και εξόδους](#)

Ταξιδιωτικές εταιρείες, αίθουσες και εκδηλώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αναπηρία

[Κοινωνική ζωή](#)

Κοινωνικές δραστηριότητες, διατήρηση κοινωνικών σχέσεων και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων

9.1 Αγωνιστικός και ερασιτεχνικός αθλητισμός

Στην Αυστραλία υπάρχουν πολλές δυνατότητες για αθλητισμό για άτομα με αναπηρία, στις οποίες μπορείτε να συμμετάσχετε. Αυτές ποικίλλουν από αγωνιστικά προγράμματα για την ελίτ των αθλητών μέχρι κοινοτικό αθλητισμό και αναψυχή.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας

Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να μάθετε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.



9.2 Κοινοτικά προγράμματα

Το να βγαίνετε έξω είναι ένας πολύ καλός τρόπος να βρείτε καινούρια ενδιαφέροντα, να ασχοληθείτε με τα χόμπι σας και να κάνετε φίλους. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά προγράμματα καθώς και πόροι για να σας βοηθήσουν να συμμετάσχετε.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας

Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [παρακάτω](#) για να βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.

9.3 Διακοπές και εξόδοι

Υπάρχουν πολλές επιλογές για ταξίδια και εξόδους. Πολλά μέρη διαθέτουν προσβάσιμα καταλύματα και προσβάσιμους προορισμούς για επισκέπτες. Υπάρχουν, επίσης, οργανισμοί που μπορούν να σας βοηθήσουν να προγραμματίσετε τις διακοπές ή την εξοδό σας.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας

Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να μάθετε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.

9.4 Κοινωνική ζωή

Μπορείτε να βρείτε οργανισμούς που προσφέρουν κοινωνικές δραστηριότητες, καθώς επίσης και οργανισμούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τις κοινωνικές σας σχέσεις και να αναπτύξετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας

Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να μάθετε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.



Australian Government
Department of Social Services



Disability Gateway
Connecting you to information and services