

EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE OVER 60



60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ ਕਸਰਤ

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Punjabi, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

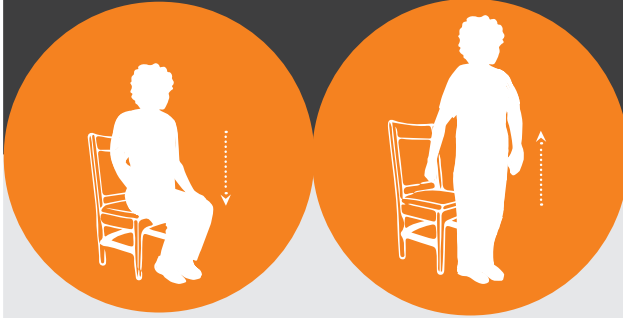


**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

CHAIR SQUAT



- 1 **Start seated in the chair with your toes facing the front and your feet hip-width apart.**
- 2 **Push through your heels and rise into standing position.**
- 3 **Bend your knees and lower your hips to sit back down onto the chair.**
- 4 **Return to starting position and repeat 10 times.**

- **Extra Support** – If you need support hold on to something steady like a table or arm supports on your chair.
- **Progress** – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles).

ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਉੱਠਣਾ ਬੈਠਣਾ

1. ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠੋ
3. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ
4. ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਕਾਊ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਸੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂਗ।

ਤਰੱਕੀ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਭਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth



KNEE RAISES



- 1 **Stand straight, facing forward and toes pointing forward.**
- 2 **Lift your right knee towards your chest as high as you can then lower to the floor.**
- 3 **Lift your left knee towards your chest and lower back onto the floor.**
- 4 **Alternate 10 times on each knee.**

Extra Support – If you need added support you can hold on to a wall or the back of a chair.

Progress – Try increasing the number of times you lift your legs to two rounds of 10 each side.

ਗੋਡੇ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ

1. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਫਰਸ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਰਸ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ।
4. ਹਰੇਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਧ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਰੱਕੀ – ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ 10 ਵਾਲੇ 2 ਗੇਟਿਆਂ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

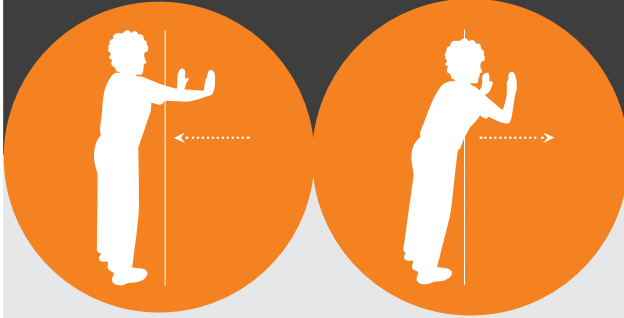
VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

WALL PUSH UPS



- 1** With your feet shoulder-width apart, stand about an arm's length away from a wall.
 - 2** Place your palms on the wall at shoulder height and shoulder-width apart.
 - 3** Breathe in as you bend your elbows and slowly move your chest toward the wall while keeping your feet on the ground (it is ok if your heels lift off the ground).
 - 4** Breathe out and use your arms to push your body slowly back to your starting position, your arms returning to a straight position. Repeat 10 times.
- Extra Support** - Stand closer to the wall.
- Progress** – Increase the number of times you do the activity to two times 10.

ਕੰਧ ਨਾਲ ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੰਧ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜਿੰਨਾ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਵੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਧੱਕੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਕੰਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।

ਤਰੱਕੀ – ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ 2 x 10 ਕਰ ਦਿਓ

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

SEATED KNEE LIFTS



- 1 Sit up straight and tall on the edge of your seat, making sure you are stable and safe.**
- 2 Stabilise your core by sitting up nice and tall. Holding on to the side of your chair, lift your right leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg.**
- 3 Lift your left leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg. Repeat six times on each leg.**

- Extra support** – Start with holding your leg up for 1 second before changing sides.
- Progress** – Increase the number of times you lift each leg to 10 and don't hold onto the chair for support.

ਬੈਠ ਕੇ ਗੋਡੇ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣਾ

- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਦੇ ਕੰਢੇ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਬੈਠੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
- ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਬੈਠਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 10-20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ 10-20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ 6 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ – ਪਾਸੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ 1 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੁਰੁਆਤ ਕਰੋ।

ਤਰੱਕੀ – ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ 10 ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਨਾ ਫੜੋ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SIDE BENDS



- 1 Sit towards the end of your chair making sure you are safe.**
 - 2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
 - 3 Breathe out as you bend to the right and hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
 - 4 Breathe out and bend to the left hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
 - 5 Do five bends on each side.**
- Tip** – Make sure you are not leaning forward always keep your spine straight and do not push your head forward with your fingertips.
- Progress** – Increase the number of bends on each side, in increments of two.

ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਨਾ

1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉੱਤੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ।
3. ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੁਕੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੋ ਜਾਓ।
4. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੋ ਜਾਓ।
5. ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ 5 ਵਾਰੀ ਮੁੜੋ।

ਸੁਝਾਅ – ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਝੁਕ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਧੱਕੋ।

ਤਰੱਕੀ - 2 ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਰਕੇ, ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਣ ਵਾਲੇ ਮੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਓ।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

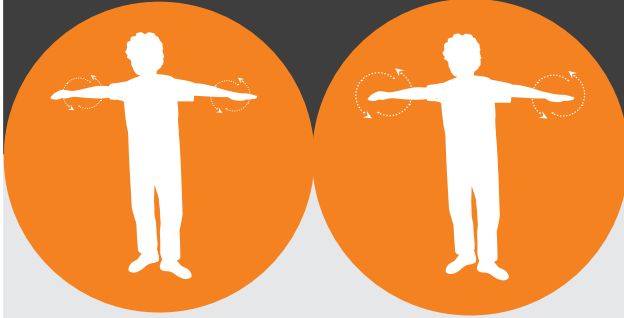
VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

ARM CIRCLES



- 1 Stand facing forward with your legs shoulder width apart and your arms out to the side and parallel to the floor.
 - 2 Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.
 - 3 Reverse the direction after 15 seconds.
- Repeat for both arms. **Extra Support** - Complete this exercise seated.
- Progress** - Complete both arms at once.

ਬਾਂਹਵਾਂ ਘੁਮਾਉਣੀਆਂ

1. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
 2. ਇਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦੁਆਲੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਘੁਮਾਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਬਣਾ ਦਿਓ।
 3. 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ।
 4. ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਤਰੱਕੀ- ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉੱਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ, ਮੈਂ ਮੌਤ, ਨਿੱਜੀ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਣਦਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸ਼ਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਕਸਰਤਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

ਮਾਨਤਾ

ਕੌਂਸਿਲ ਕੁਲੀਨ ਦੇਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਗਰ-ਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

