

# تداعيات فقدان البصر



3	.....مقدّمة
4	..... <b>حافظ على شغف القراءة لديك</b>
4	..... ملمس كتابٍ جيد
5	..... التفاعل العاطفي والإدراكي
5	..... الروابط الاجتماعية والتجارب المشتركة
5	..... الهروب إلى عوالم جديدة
6	..... <b>حياة جديدة بدون قيادة السيارة</b>
6	..... قضاء الوقت مع الأسرة والعلاقات الاجتماعية
7	..... إنجاز المهام اليومية
7	..... تغيّرات في حياتك المهنية
7	..... أهمية الفهم والدعم
8	..... <b>تداعيات عدم إمكانية مشاهدة التلفاز والأفلام</b>
8	..... ثراء القصص المرئية
9	..... اللحظات المشتركة والتواصل
9	..... أهمية التأثيرات العاطفية
10	..... <b>الحفاظ على متعة الطهي</b>
10	..... قلب المنزل
11	..... تجربة الطهي
11	..... خارج حدود المطبخ
12	..... <b>الألعاب والأحاجي والحرف اليدوية ما زالت موجودة</b>
12	..... الأحاجي أكثر من مجرد قطع
13	..... الاضطرار إلى الابتكار من منظور جديد
13	..... تأثير فقدان ما هو أكثر من مجرد متعة
14	..... <b>البقاء نشيطًا من أجل الازدهار</b>
14	..... ما معنى الحفاظ على النشاط بالنسبة لك؟
15	..... العثور على أسلوبك الخاص للتواصل والحفاظ على النشاط
15	..... افتقاد متعة العفوية
15	..... الاهتمام بالصحة الجسدية
16	..... للاتصال بنا

## مقدّمة

قد يكون التكيف مع الحياة بعد فقدان البصر عملية صعبة، مليئة بمشاعر متنوعة وتجارب جديدة. قد تبدو المتع البسيطة، مثل مشاهدة صفحات كتابك المفضل وهي تُقَلَّب أو قيادة السيارة إلى المتجر لشراء الخبز، وكأنها أمور أصبحت خارج متناولك.

قد تجد نفسك تفتقد القدرة على التعرّف بسهولة على وجه صديق وسط الحشود، أو مشاهدة فيلم بوضوح، أو ممارسة الهوايات التي كانت تمنحك السعادة يومًا ما. من المهم أن تتذكر أن الشعور بالإرهاق وعدم اليقين تجاه المستقبل أمر طبيعي.

إنّ فهم فقدان البصر وتقبّله يعتبر عملية تدريجية، ومن المهم التعامل مع هذا الأمر خطوة بخطوة. ورغم أن الطريق أمامك قد يحمل بعض التحديات، إلا أنه مليء أيضًا بفرص للنمو وتعزيز القدرة على التأقلم واكتشاف طرق جديدة لتجربة العالم.

إذا لم تكن مستعدًا للانضمام إلى مجموعة اجتماعية، فلا تفعل ذلك. إذا كنت ترغب في عدم الاستمرار في المشاركة في اجتماعات نادي الكتاب، فافعل ذلك. يمكنك خوض رحلة فقدان البصر بالسرعة التي تناسبك، وفي الوقت الذي تختاره، وبالطريقة التي تلائمك. قد تكتشف في المستقبل أنك ستكون مستعدًا. وعندما تكون مستعدًا، ستكون مجموعات جودة الحياة (Quality Living Groups) هنا لدعمك، وتقديم التواصل والانتماء للمجتمع عندما يحين الوقت. لدينا مجموعة جودة الحياة (Quality Living Group) جاهزة لانضمامك عندما يحين الوقت المناسب لكل موضوع يرد في هذا الدليل. تذكّر أنك لست وحدك أبدًا.

وتذكّر أن فقدان البصر لا يحدّد هويتك. إنه جزء من قصتك، لكنه ليس القصة بأكملها.

**يمكن أن يؤثر فقدان البصر في العديد من جوانب الحياة. تعال وشارك وتعلم من الآخرين، وأحصل على الدعم العاطفي والعملي الذي تحتاجه.**

- نيموي مالكوم، قائد برامج الدعم العاطفي والاجتماعي.



القراءة ليست مجرد رؤية الكلمات على الصفحة. بالنسبة للكثيرين منا، هي جزء عزيز من الحياة، مليء بتجارب تتجاوز مجرد الحصول على المعلومات. عندما يفقد شخص ما بصره، فهو لا يفقد فقط القدرة على رؤية الكلمات، بل قد يشعر بأنه يفقد أكثر من ذلك.

## حافظ على شغف القراءة لديك

### لمس كتاب جيد

بالنسبة للكثيرين، تنطوي القراءة على مجموعة من الحواس. فكّر في رائحة كتاب جديد أو الصوت المريح لتقليب الصفحات. هذه التفاصيل الصغيرة تُسهم في الانغماس في القصة. ورغم أن البصر قد لا يكون جزءًا من هذه التجربة بعد الآن، يمكنك مع ذلك عيشها بطرق جديدة.

ادمج الكتب الصوتية مع الأصوات المحيطة أو الروائح، واستخدم أغلفة كتب ذات ملمس، وابتكر فعاليات سرد قصصي حسية تشمل اللمس والصوت والشم.

## التفاعل العاطفي والإدراكي

القراءة ليست مجرد نشاط بصري، بل هي نشاط عقلي وعاطفي أيضًا. تخيّل المشاهد، وفهم الشخصيات، والشعور بالأحاسيس التي تنقلها الكلمات، كلها عناصر تجعل القراءة تجربة غنية وجذابة.

يمكن للكتب الصوتية أن تُثري هذه التجربة بطرق رائعة. يمكن للوصف الحيّ، والعناصر التفاعلية، والمشاهد الصوتية الغنية أن تُضفي الحياة على المشاهد والشخصيات، مما يعزز ارتباطك بالقصة ويجعله قويًا ومُرضيًا.

## الروابط الاجتماعية والتجارب المشتركة

غالبًا ما تجمع الكتب الناس معًا. سواء كان ذلك بالانضمام إلى نادي كتاب أو مجرد الحديث عن كتاب جيد، فإن هذه اللحظات الاجتماعية يمكن أن تكون جزءًا مهمًا من تجربة القراءة.

فقدان البصر لا يعني أنك بحاجة إلى فقدان علاقاتك الاجتماعية. يمكنك الانضمام إلى نوادي كتب ميسّرة ومناقشات افتراضية توفر مساحة لمشاركة القصص والتواصل مع الآخرين من خلالها.

## الهروب إلى عوالم جديدة

من أفضل ما في القراءة أنها تمنحك فرصة للهروب إلى عوالم مختلفة واستكشاف أفكار جديدة. يمكن للجانب البصري في القراءة أن يثير الخيال بطرق يصعب محاكاتها. فقدان البصر لا يعني أنك مضطر لفقدان هذا الشعور بالمغامرة.

ما إن تبدأ بتبني طرق جديدة للقراءة، ستعود سريعًا للاستمتاع بالقصص من جديد، مع تفاعل كامل لحواسك ومشاعرك. يمكن لمكتبة Vision Australia Library أن ترشدك إلى مختلف خيارات القراءة الميسّرة، وتقدّم مجموعة واسعة من المواد لمساعدتك على البدء.



فقدان القدرة على القيادة بعد تشخيص فقدان البصر لا يؤثر فقط في حياتك اليومية، بل قد يؤثر أيضًا في صحتك النفسية. لا يتعلق الأمر فقط بالصعوبات العملية التي قد يسببها فقدان القدرة على القيادة، بل أيضًا بكيفية تأثير ذلك على علاقاتك وتفاعلاتك الاجتماعية وإحساسك بالاستقلالية.

## حياة جديدة بدون قيادة السيارة

### قضاء الوقت مع الأسرة والعلاقات الاجتماعية

غالبًا ما تكون القيادة أكثر من مجرد الانتقال من مكان إلى آخر. إنها تتعلق بالتجارب المشتركة والذكريات التي نصنعها في الطريق. رحلات العائلة على الطريق، والخروج العفوي لتناول العشاء، وزيارة منازل الأصدقاء – هذه كلها لحظات تعتمد على حرية بسيطة تتمثل في ركوب السيارة والانطلاق.

لا يقتصر الأمر على تفويت هذه الأنشطة فحسب، بل يشمل أيضًا الشعور الأعمق بالانعزال الذي قد ينجم عنها.

ولكن هناك طرق مختلفة للبقاء على اتصال بالآخرين والاستمرار في خلق ذكريات جديدة. خُطت لأنشطة عائلية منتظمة في المنزل، واستخدام خدمات النقل التشاركي للرحلات الخارجية، واستفد من خيارات النقل العام والمجمعي. يمكن أن تساعدك هذه الأمور على البقاء قريبًا من أحبائك والحفاظ على تلك الروابط الاجتماعية المهمة.

## إنجاز المهام اليومية

تصبح المهام اليومية مثل شراء البقالة أو استلام الوصفات الطبية أكثر صعوبة بسبب عدم القدرة على القيادة، وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى شعور بفقدان الاستقلالية. إن الاعتماد على الآخرين في المهام الروتينية يمكن أن يترك أثرًا عاطفيًا، مما يجعل حتى الأنشطة البسيطة تبدو مرهقة ويؤثر في إحساسك بذاتك.

وبهدف تبسيط الأمور، استخدم خدمات التوصيل والتسوق عبر الإنترنت. تقدّم العديد من المتاجر خدمة التوصيل إلى المنازل، كما يمكن لخدمات الاشتراك أن تتولى تلبية احتياجاتك الأساسية.

## تغيّرات في حياتك المهنية

تُسهّل القيادة الأمور عندما لا يكون العمل عن بُعد خيارًا متاحًا لك في مسارك المهني. وتفقد سهولة الانطلاق بالسيارة لحضور الاجتماعات أو فعاليات التواصل المهني أو الأنشطة المجتمعية. لكن هذا التحوّل لا يقتصر على الصعوبات العملية، بل يمكن أن يؤثر أيضًا في إحساسك بالوصول إلى هدف ما وفي الحصول على فرص في مجال عملك.

للاستمرار في الانخراط مهنيًا، استخدم وسائل النقل العام المحلية وخدمات النقل التشاركي، إضافة إلى الأدوات الافتراضية مثل Microsoft و Zoom و Teams. يمكن لهذه الموارد أن تساعدك على حضور الفعاليات والوفاء بمسؤولياتك، مما يبقيك نشيطًا ومحفّزًا ذهنيًا ومتواصلًا مع الآخرين.

## أهمية الفهم والدعم

إنّ التكيّف مع هذه التغيّرات يستغرق وقتًا. وإدراك التحديات العاطفية والعملية معًا أمر بالغ الأهمية. تواصل مع مزوّد الخدمة لديك لاستكشاف خياراتك، إذ يمكنهم تقديم استراتيجيات وموارد لمساعدتك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الاعتماد على عائلتك وأصدقائك وخدمات المجتمع. إنّ فقدان القدرة على القيادة يُعد تغييرًا كبيرًا، ووجود شبكة دعم قوية يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا.



بالنسبة للكثيرين، يُعدّ مشاهدة التلفاز أو الذهاب إلى السينما روتينًا محببًا، مليئًا باللحظات المشتركة وروابط التواصل. لكن بالنسبة للأشخاص المكفوفين أو ضعاف البصر، فإن الطرق التقليدية للاستمتاع بالمحتوى المرئي تكون غير متاحة، مما يؤدي إلى فقدان كبير يتجاوز مجرد الاسترخاء على الأريكة مع فنجان من الشاي ومشاهدة البرامج.

## تداعيات عدم إمكانية مشاهدة التلفاز والأفلام

### ثراء القصص المرئية

إنّ التلفاز والأفلام ليست مجرد صور متحركة. كل لقطة، بألوانها وتعابيرها وتقنياتها، تُعزّز الطريقة التي نرى بها الأشياء.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من فقدان البصر، تختلف هذه التجربة. ففقدان مشهد غروب الشمس أو تشويق مطاردة سيارات يعني فقدان جزء من السرد القصصي.

يضمن الوصف الصوتي أن يتمكن الجميع، بغض النظر عن مستوى البصر، من الاستمتاع بالمحتوى الترفيهي الذي تقدّمه وسائل الإعلام والتفاعل معه بشكل كامل. من خلال سرد التفاصيل المرئية والأحداث، يجعل الوصف الصوتي الوسائط أكثر شمولًا وإتاحة للجميع.

## اللحظات المشتركة والتواصل

غالبًا ما تكون الأفلام والبرامج التلفزيونية تجربة جماعية، تجمع الناس في أمسيات مشاهدة الأفلام وفي مناقشات حول مسلسل تلفزيوني شائع. وقد يترتب على عدم المشاركة في هذه الأنشطة فقدان التجارب المشتركة وفرص تعزيز الروابط بين الناس.

من الطبيعي أن تفتقد الاستلقاء على الأريكة وأنت تحمل جهاز التحكم، وتبحث عن البرنامج المثالي لقضاء المساء، أو تتبادل النقاشات المرححة مع شريكك حول ما ستشاهدانه. الأمر لا يتعلق بالمحتوى فقط، بل بالمشاركة في الحوارات وصنع الذكريات مع أحبائك. ومجرد أنك أصبحت تشاهد الأشياء بطريقة مختلفة الآن، فهذا لا يعني أن هذه الأمور يجب أن تتوقف.

يمكن للوصف الصوتي أن يجعل هذه الأنشطة الجماعية أكثر شمولًا من خلال وصف ما يحدث على الشاشة. وبهذه الطريقة، يمكن للجميع المشاركة والاستمتاع بالتجربة معًا، سواء كانت ليلة أفلام أو نقاشًا حيويًا حول مائدة العشاء.


## أهمية التأثيرات العاطفية

للوحدات المرئية قدرة مميزة على تحريك مشاعر قوية. سواء كان ذلك فرح مشهد دافئ، أو ضحك بسبب لحظة طريفة، أو خوف من تطوّر مليء بالتشويق، أو حزن وداع مؤثر، فإن هذه المشاعر غالبًا ما تُنقل من خلال التفاصيل البصرية.

قم بزيارة فريق الوصف الصوتي في Vision Australia اليوم على <https://www.visionaustralia.org/business-consulting/audio-description>

لاكتشاف كيف يمكنك الاستمتاع مجددًا بأفلام ليلة الجمعة وبتلك اللحظات الخاصة من الترابط مع أحبائك.

الاستماع إلى إذاعة Vision Australia لا يُعد وسيلة رائعة للبقاء على اطلاع فحسب، بل يوفّر أيضًا شعورًا بالانتماء والتواصل، حيث يمكنك متابعة أحدث الأخبار أو الاستماع إلى برامج شائعة أو الاستمتاع بالموسيقى.



الطبخ ليس مجرد إعداد طعام، بل هو وسيلة للتواصل مع تراثنا وأحبائنا. بالنسبة للأشخاص المكفوفين أو ضعاف البصر، قد يصبح المطبخ مكانًا مليئًا بالتحديات والإحباط. غالبًا ما نأخذ القدرة على الطهي بحرية واستقلالية كأمر مسلم به، دون الحاجة إلى طلب المساعدة من أحد، إلى أن يغيّر فقدان البصر هذا الجانب العزيز من الحياة اليومية.

## الحفاظ على متعة الطهي

### قلب المنزل

يُعدّ الطهي جزءًا أساسيًا من حياتنا، مليئًا بالمتع الحسية مثل رائحة الطعام في القدر وهو يغلي، وأصوات تقليب المكونات وهي تتقلّى على النار. تخيل متعة إعداد وجبة مشوية عائلية يوم الأحد، وهي عادة محبّبة تجمع بين الحب والإبداع. إنّ إعداد الوجبة هو ما يجعل اليوم بأكمله يتحوّل غالبًا إلى شيء مميّز.

تُضفي روتينات الطهي وتناول الطعام معًا يوميًا قدرًا من النظام والبهجة، مما يجعل المطبخ جزءًا محوريًا ومحبّبًا من الحياة المنزلية. إنّ لحظات التآلف والاحتفال هذه هي ما يجعل المطبخ مساحة تُصنع فيها ذكريات دائمة يُعتزُّ بها.

وبهدف المساعدة، يمكن لأدوات مُكيّفة وميسّرة مثل موازين الحرارة الناطقة وأكواب وملاعق القياس ذات التباين اللوني أن تُحدث فرقًا كبيرًا.

## تجربة الطهي

إنّ ملمس عجن العجين ورائحة امتزاج التوابل ومذاق الطبق المطهو بإتقان، كلها عناصر أساسية في تجربة الطهي. هذه التجارب الحسية تُضفي الحياة على المطبخ وتحوّل إعداد الوجبات إلى نشاط شخصي ومُرضٍ.

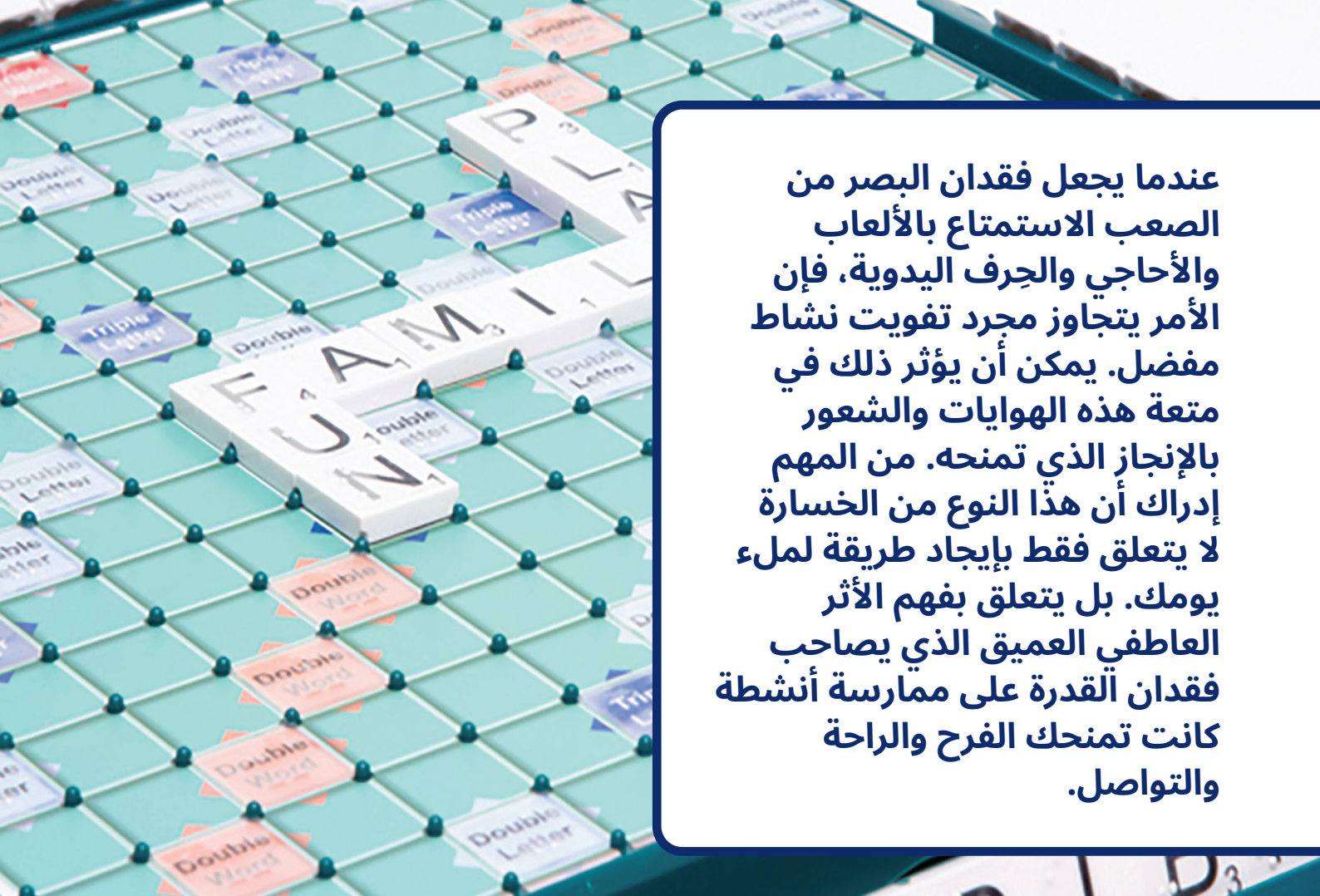
بالنسبة للأشخاص المكفوفين أو ضعاف البصر، تبقى هذه العناصر موجودة، لكن التحدي يكمن في التنقّل داخل المطبخ وإتقان التفاصيل الصغيرة، مثل الحصول على سطح عجينة مقرمشة مثالية. إن عدم اليقين في إتقان هذه التفاصيل بالشكل الصحيح يمكن أن يجعل الطهي يبدو مرهقًا بدلًا من أن يكون ممتعًا.

يمكن للتقنيات المساعدة الذكية، مثل الأجهزة الناطقة والتطبيقات الصوتية، أن تُحدث فرقًا حقيقيًا. توفر هذه الأدوات إرشادًا ودعمًا في الوقت الفعلي، مما يجعل الطهي أكثر سهولة ومنتعة، ويساعد على استعادة الثقة والاستقلالية في المطبخ.

## خارج حدود المطبخ

الطبخ فنّ يُفعلّ كل الحواس ويقربنا من تقاليدنا ومن الأشخاص الذين نحبهم. يمكن لفقدان البصر أن يغيّر هذه التجربة، لكن مع الدعم المناسب تبقى متعتها متاحة. من خلال فهم التأثيرات العملية والعاطفية التي تمرّ بها، يمكن للمطبخ أن يصبح مرة أخرى مكانًا للتواصل والبهجة. متجر Vision Store هنا لمساعدتك

على <https://shop.visionaustralia.org>



عندما يجعل فقدان البصر من الصعب الاستمتاع بالألعاب والأحاجي والحرف اليدوية، فإن الأمر يتجاوز مجرد تفويت نشاط مفضل. يمكن أن يؤثر ذلك في متعة هذه الهوايات والشعور بالإنجاز الذي تمنحه. من المهم إدراك أن هذا النوع من الخسارة لا يتعلق فقط بإيجاد طريقة لملء يومك. بل يتعلق بفهم الأثر العاطفي العميق الذي يصاحب فقدان القدرة على ممارسة أنشطة كانت تمنحك الفرح والراحة والتواصل.

## الألعاب والأحاجي والحرف اليدوية ما زالت موجودة

### الأحاجي أكثر من مجرد قطع

تخيّل شعور الرضا عند وضع القطعة الأخيرة في الأحجية (البازل)، بينما تبدأ الصورة في الاكتمال تدريجيًا. بالنسبة لشخص فقد بصره، تصبح هذه النشاطات التي كانت مريحة سابقًا تحدّيًا محبّبًا.

قد يكون من الممكن الإحساس بلمس القطع، لكن من دون القدرة على رؤية الصورة على العلبة أو تمييز قطعة عن أخرى، تفقد الأحجية جاذبيتها وقد تصبح مهمة مرهقة.

يمكن للأحجيات اللمسية والتعليمات الصوتية أن تساعد في إعادة إحياء متعتك، وتمنحك من جديد تجربة الشعور المرضي بالإنجاز عند إكمالها.

## الاضطرار إلى الابتكار من منظور جديد

الجرف اليدوية ليست مجرد هواية، بل هي شكل من أشكال التعبير والتواصل. سواء كان ذلك الحياكة أو الخياطة أو إعداد البومات القصاصات، فإن هذه الأنشطة تتيح للناس صنع شيء ملموس بأيديهم. مع فقدان البصر، قد تصبح مهام مثل إدخال الخيط في الإبرة، أو مطابقة الألوان، أو رؤية المشروع النهائي أكثر صعوبة. وقد يؤدي ذلك إلى الإحباط، إذ يفتقد الأشخاص تلك العملية الإبداعية التي كانت تمنحهم السعادة سابقاً. يقدم متجر Vision Store المنتجات التي تحتاجها لمواصلة الجرف اليدوية كالمحترفين.

## تأثير فقدان ما هو أكثر من مجرد متعة

الألعاب ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل هي أيضاً وسيلة للتواصل. تمنح ألعاب الورق وألعاب الطاولة وألعاب الفيديو فرصاً للتواصل الاجتماعي، وتحديّ الذهن، ومشاركة لحظات من الضحك.

عند فقدان البصر، قد يصبح المشاركة في هذه الأنشطة صعباً، إذ يتحول ما كان يجلب الفرح والتآلف إلى تذكير بما تغيّر الآن.

العديد من ألعاب الورق وألعاب الطاولة الكلاسيكية أصبحت متوفرة الآن بنسخ لمسية أو مطبوعة بخط كبير. كما أنّ للانضمام إلى مجموعات مجتمعية محلية أو منتديات إلكترونية تركز على الألعاب الشاملة، يمكن أن يساعدك على التواصل مع آخرين يشاركونك اهتماماتك.

تواصل مع مزود الخدمة لديك أو قم بزيارة متجر Vision Store لاكتشاف طرق جديدة لمواصلة الجرف اليدوية والاستمتاع بليالي الألعاب ووقت الأحاجي.

تخيّل حرية التنزّه في فترة بعد ظهر مشمسة، والشعور بالنسيم، ومشاهدة ألوان العالم من حولك وهي تتغيّر. بالنسبة للأشخاص المبصرين، تُعدّ هذه التجربة تجربة روتينية. أما بالنسبة للأشخاص المكفوفين أو ضعاف البصر، فإن التنقل في بيئتهم قد يجعل حتى الأنشطة البسيطة مثل المشي بمفردهم تبدو مرهقة.

## البقاء نشيطًا من أجل الازدهار

### ما معنى الحفاظ على النشاط بالنسبة لك؟

يختلف معنى البقاء نشيطًا من شخص لآخر. بالنسبة للبعض، يعني ذلك الذهاب إلى الصالة الرياضية ورفع الأثقال، بينما يعني للبعض الآخر التنزه في المتاجر مع الأصدقاء. بغض النظر عن اختيارك، من المهم أن تظل في حالة حركة. قد يكون التحفيز تحديًا للجميع، ولكن عند العيش مع فقدان البصر قد يبدو الأمر أكثر إرهاقًا.

## العثور على أسلوبك الخاص للتواصل والحفاظ على النشاط

غالبًا ما تكون الأنشطة مثل حضور دروس التمارين الهوائية أو السباحة في المسبح المحلي لحظات مشتركة مع الأصدقاء. عندما تعيش تجربة فقدان البصر، قد يصبح الانخراط في هذه الأنشطة المعتادة أمرًا غير مريح، خصوصًا إذا كنت الشخص الوحيد الذي يمرّ بهذا التغيير. قد يكون من الصعب، وأحيانًا المرهق، إيجاد الدافع للمشاركة في أمور كانت تبدو يومًا ما اعتيادية.

لكن توجد مجموعات لياقة بدنية وفرق رياضية مهيأة للأشخاص الذين يعانون من فقدان البصر. استخدم التكنولوجيا لإنشاء أو الانضمام إلى مجتمعات اجتماعية أو رياضية افتراضية، حيث يمكن للأشخاص ممارسة الأنشطة معًا، ومشاركة تجاربهم، ودعم بعضهم البعض.

## افتقاد متعة العفوية

العفوية جزء أساسي من الحفاظ على النشاط. إن القدرة على اتخاذ قرار في اللحظة بالذهاب للجري أو اصطحاب أطفالك إلى الحديقة تُعد جزءًا مهمًا من الحفاظ على أسلوب حياة نشيط. أما الآن، فقد استُبدلت العفوية التي كانت تميّز هذه الأنشطة بالتخطيط الدقيق والاعتماد على الآخرين. وقد تشعر أن ذلك يخفف كثيرًا من المتعة والحرية المرتبطتين بالنشاط البدني.

بدلًا من ذلك، يمكنك إعداد قائمة بالأنشطة التي لطالما استمتعت بها، بحيث يذكرك مؤقت أو منبه بممارستها في أوقات عشوائية. إنها طريقة بسيطة للحفاظ على نشاطك وإبقاء الأمور ممتعة ومليئة بالحماس.

## الاهتمام بالصحة الجسدية

لا يقتصر النشاط البدني على التمارين، بل يقدّم فوائد نفسية وعاطفية كبيرة. سواء كنت مبصرًا أم لا، من المهم أن نواصل الحركة ونستمتع بأشعة الشمس للحفاظ على صحتنا العامة ورفاهيتنا. لتسهيل الأمور، ضع لنفسك أهدافًا صغيرة في البداية. القيام بالأشياء بطريقتك الخاصة وبالوتيرة التي تناسبك هو ما يساعدك على استعادة الدافع للحركة من جديد. تحدّث مع مزوّد الخدمة لديك، إذ يمكنه مساعدتك في إيجاد طرق تعيدك إلى أسلوب حياة أكثر صحة ونشاطًا.

# تفاصيل التواصل معنا:

اكتشف المزيد عن الطريقة التي يمكن لخدماتنا وأساليب الدعم لدينا مساعدتك ومساعدة عائلتك اليوم.

تتوفّر مراكز Vision Australia في المدن والمناطق الإقليمية في مختلف أنحاء أستراليا.

اكتشف المزيد عن الطريقة التي يمكن لخدماتنا وأساليب الدعم لدينا مساعدتك ومساعدة عائلتك اليوم.

تتوفّر مراكز Vision Australia في المدن والمناطق الإقليمية في مختلف أنحاء أستراليا.

اتصل بنا على الرقم 1300 84 74 66.

كما يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني على العنوان [visionaustralia.org](http://visionaustralia.org)، أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني على [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) لمعرفة أقرب مركز إليك.

[@visionaustralia@](https://www.facebook.com/visionaustralia) 

[@visionaustralia@](https://www.instagram.com/visionaustralia) 

[@visionaustralia@](https://www.linkedin.com/company/visionaustralia) 

[@visionaustralia@](https://www.x.com/visionaustralia) 

[visionaustralia@](https://www.youtube.com/channel/UC...) 