



تناول الطعام وعيش بشكل جيد

الأكل الصحي لكل
مرحلة من مراحل الحياة



المجتمع الصحي هو المجتمع الذي تتاح فيه الفرصة للجميع لأفضل تجربة صحية وعافية ممكنة.

في حين أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الصحة والرفاهية بشكل عام، يلعب الأكل الصحي دورًا رئيسيًا لكل فرد.

من خلال وثيقتنا الاستراتيجية الممتدة لمدة أربع سنوات، لخطتنا المجتمعية 2021-25 (Our Community Plan) يضع المجلس تركيزًا استراتيجيًا لتعزيز مجتمع رعاية شامل وصحي.

نحن نريد تعزيز ودعم السلوكيات التي تساعد الناس في الحفاظ على وزن صحي وتجنب الأمراض المزمنة.

سيطلب ذلك جهودًا متواصلة لتسهيل حصول مجتمعنا على خيارات غذائية ميسورة التكلفة ومناسبة ثقافيًا وآمنة وصحية.

هذا الكتيب هو إجراء رئيسي في السنة الأولى من خطتنا المجتمعية، حيث نسعى جاهدين لتحقيق أهدافنا الاستراتيجية.

يحتوي على معلومات قائمة على الأدلة ونصائح عملية لمساعدة سكان منطقة جيلونج الكبرى على فهم وتلبية احتياجاتهم في الغذاء والتغذية طوال حياتهم.

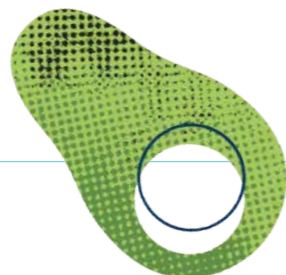
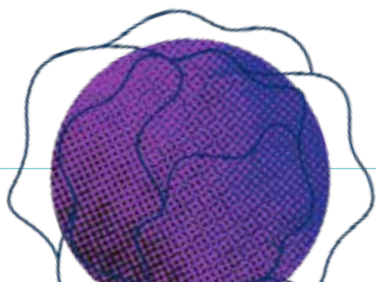
وقد تم تطويره بما يتماشى مع المبادئ التوجيهية الوطنية الرئيسية، وبحوث محو الأمية الغذائية، وتعريف منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة للأنظمة الغذائية الصحية والمستدامة. نتمنى أن تجده مفيدًا، ونتمنى لك كل التوفيق والنجاح على طريق نمط حياة صحية وسعيدة.

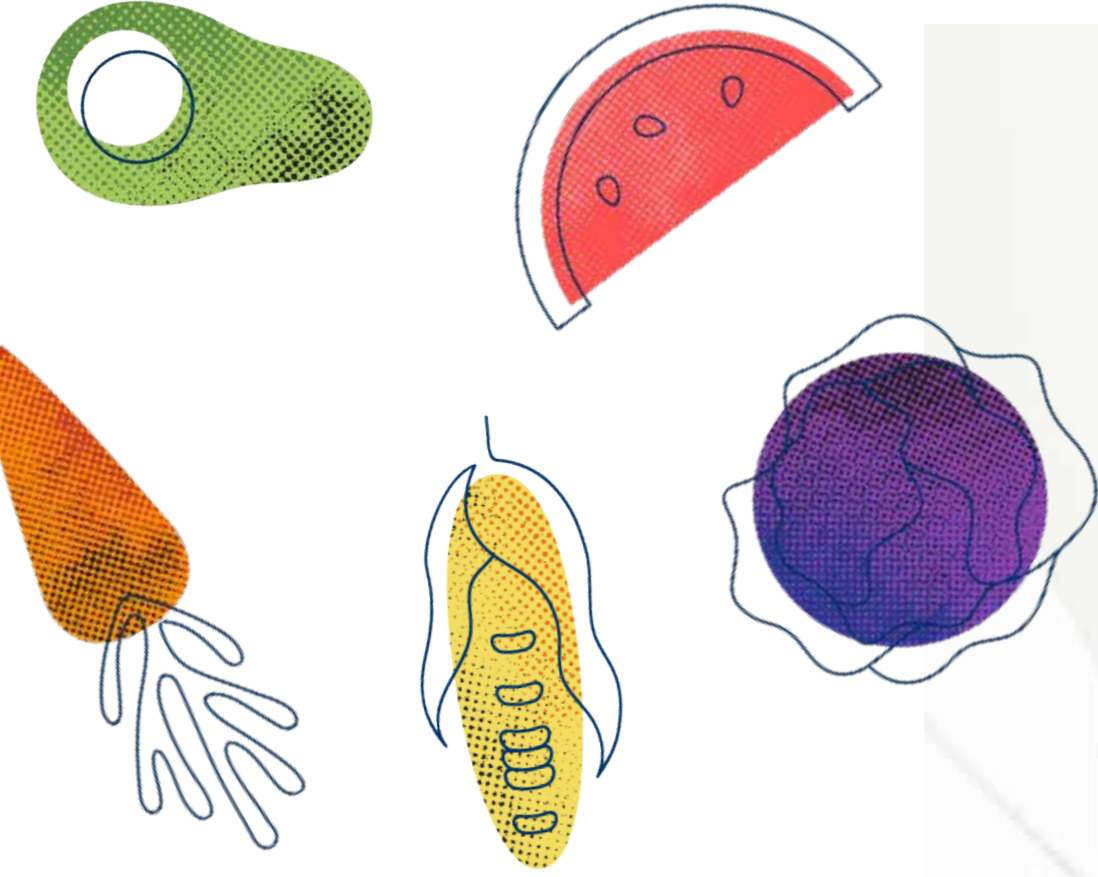
المستشار ترينت سوليفان
نائب رئيس بلدية مدينة جيلونج الكبرى

رسالة نائب رئيس البلدية	3
أنماط الأكل الصحية	4
تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية	5
اختار الماء كل يوم	12
كن نشيطًا بدنيًا	13
مهارات الأكل الصحية	14
خطط لما تأكله	15
اختر المكونات الصحية	18
حضر وجبات صحية	19
عادات الأكل الصحية	22
نأكل سويًا	23
استمتع بالأطعمة التقليدية	24
تقليل هدر الطعام	25
لمعرفة المزيد	26

الاعتراف بالأرض

نحن نعترف بشعب واداورونغ على أنهم الملاك التقليديون للأرضي والممرات المائية والسماء. نحن نقدم احترامنا لسيوخم، في الماضي والحاضر. نعتز بجميع السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس الذين هم جزء من مجتمعنا في جيلونج الكبرى.





أنماط الأكل الصحي

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية

نمط أكلك الخاص هو ما تأكله وتشربه بشكل منتظم. يمكن أن تشمل الأطعمة التي تعكس ثقافتك وذوقك وميزانيتك وأسلوب حياتك.

في نمط الأكل الصحي، تعمل جميع الأطعمة والمشروبات معاً لمساعدتك على:

الشعور بالسعادة ✓

كن نشيطاً ✓

اعتني بصحتك ✓





الفاكهة



الخضار والبقوليات





اللحوم والألبان



الحبوب



ما هو مقدار حصة الوجبة؟

الحصة هي الطريقة لقياس كمية الطعام.

أنت بحاجة إلى كميات مختلفة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية لتمنح جسمك العناصر الغذائية التي يحتاجها. يمكنك تقدير حصة من الأطعمة المختلفة باستخدام يديك:



كف اليد

مفيد للتقدير:

- الخبز
- اللحوم والدواجن والأسماك



نصف قبضة اليد

مفيد للتقدير:

- خضروات نشوية
- الأرز والمعكرونة والحبوب
- التوفو



قبضة يد كاملة

مفيد للتقدير:

- خضروات غير نشوية
- البقوليات
- الفاكهة
- الحليب وزبادي اللبن



طرف الإبهام

مفيد للتقدير:

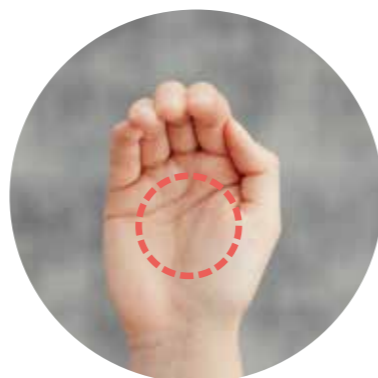
- زيت
- زبدة مارجرين



الإبهام

مفيد للتقدير:

- جبنه



مقدار راحة اليد

مفيد للتقدير:

- فاكهة مجففة
- المكسرات

كم عدد الحصص التي تحتاجها كل يوم؟

الرضع والأطفال الصغار					
حليب الأم، أو حليب الأطفال الصناعي، هو الغذاء الرئيسي حتى عمر 6 أشهر تقريباً.					12-0 شهراً
1 - 1½	1	4	1 - ½	3 - 2	3-1 سنوات
الأطفال					
2 - 1½	1½	4	1½	4½	8-4 سنوات
3 - 2½	2½	5 - 4	2	5	11-9 سنة
المراهقون					
3½	2½	6 - 5	2	5½ - 5	13-12 سنة
3½	2½	7	2	5½ - 5	18-14 سنة
3½ - 2½	3½	8	2	5	الحمل
4	2½	9	2	5½	الرضاعة الطبيعية
البالغين					
2½	3 - 2½	6	2	6 - 5	50-19 سنة
2½	3½	8½	2	5	الحمل
2½	2½	9	2	7½	الرضاعة الطبيعية
كبار السن					
4 (نساء) 2½ (رجال)	2 - 2½	4 (نساء) 6 (رجال)	2	5½ - 5	70-51 سنة
4 - 3½	2 - 2½	3 (نساء) 4½ (رجال)	2	5	+70 سنة

اختار الماء كل يوم

يحتاج جسمك للماء لأداء معظم وظائفه. ماء الحنفية هو أفضل خيار.

يساعدك استبدال المشروبات السكرية مثل العصائر والمشروبات الغازية بمياه الحنفية على:

- ✓ الحفاظ على وزن صحي
- ✓ تجنب الأمراض المزمنة
- ✓ أسنان صحية

كم تحتاج من الماء كل يوم؟

الأطفال	البالغين	ابدأ بإعطاء طفلك الماء في كوب الشرب من سن 6 أشهر. إذا كان طفلك يتناول حليباً صناعياً للرضع، فامنحه الماء الذي تم غليه وتبريده في الأيام الحارة قبل بلوغه سن 6 أشهر.
الأطفال الصغار	كبار السن	
الأطفال	الحمل	
المراهقون	الرضاعة الطبيعية	

كن حذراً مع الكحول

لتقليل مخاطر الضرر الناجم عن الأمراض أو الإصابات المرتبطة بالكحول، يجب على البالغين شرب ما لا يزيد عن 10 مشروبات عادية في الأسبوع و ما لا يزيد عن 4 مشروبات عادية في أي يوم واحد. عدم شرب الكحول هو الخيار الأكثر أماناً إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

قياس المشروب = 10 جرام كحول

المشروبات الروحية 30 مل رشفة (قدح جرعة)	المشروب الفوار زجاج 100 مل	نبيذ كأس 100 مل
بيرة (خفيفة) زجاجة 425 مل (كأس جعة كبيرة)	بيرة (كاملة القوة) زجاجة 285 مل (وعاء)	عصير السيدر زجاجة 285 مل (وعاء)

كن نشيطاً بدنياً

يشمل النشاط البدني التمرين، بالإضافة إلى الحركات الأخرى التي تقوم بها كجزء من العمل، اللعب أو الاسترخاء.

إلى جانب نمط الأكل الصحي، يساعدك النشاط البدني المنتظم على:

- ✓ الحفاظ على وزن صحي
- ✓ احصل على عضلات وعظام قوية
- ✓ أشعر بالراحة والنوم الجيد

ما هو مقدار النشاط البدني الذي تحتاجه؟

الأطفال الرضع	الأطفال الصغار	الأطفال	المراهقون	البالغين	كبار السن	الحمل
30 دقيقة على البطن يومياً	3 ساعات من اللعب في اليوم	60 دقيقة في اليوم	60 دقيقة في اليوم	2½ ساعة في الأسبوع	30 دقيقة في معظم الأيام	2½ ساعة في الأسبوع

<h3>في المنزل</h3> <p>حاول التوازن أو التمدد أثناء مشاهدة التلفزيون أو تنظيف أسنانك</p> <p>يعتبر التنظيف جزءاً من النشاط البدني اليومي</p> <p>البستنة طريقة جيدة للنشاط البدني</p>	<h3>في المدرسة</h3> <p>يمكن أن يحسن النشاط البدني تركيز الأطفال</p> <p>مسارات ركوب الدراجات والمشية الآمنة إلى المدرسة تفيد الأطفال والبيئة.</p> <p>الرياضة وألعاب الملعب المنظمة تمنح الأطفال فرصاً للتحرك</p>	<h3>في العمل</h3> <p>النشاط البدني في العمل يزيد الإنتاجية</p> <p>استخدم وسائل النقل العام وانزل على بعد محطات قليلة قبل وجهتك</p> <p>استخدم السلم وليس المصاعد</p>
--	---	---

حد من وقت الشاشة وافصل فترات الجلوس عن طريق القيام دفعاً أو القفز أو المشي.

وقت الشاشة و وقت الجلوس



خطط لما تأكله

يتضمن تخطيط الوجبات التفكير مسبقًا والتخطيط لما ستأكله خلال الأسبوع، وشراء المكونات مسبقًا وإعداد الطعام عندما يناسبك.

يساعدك التخطيط لوجباتك على:

- ✓ أطهي في معظم الأحيان
- ✓ وفر الوقت والمال
- ✓ قلل من هدر الطعام

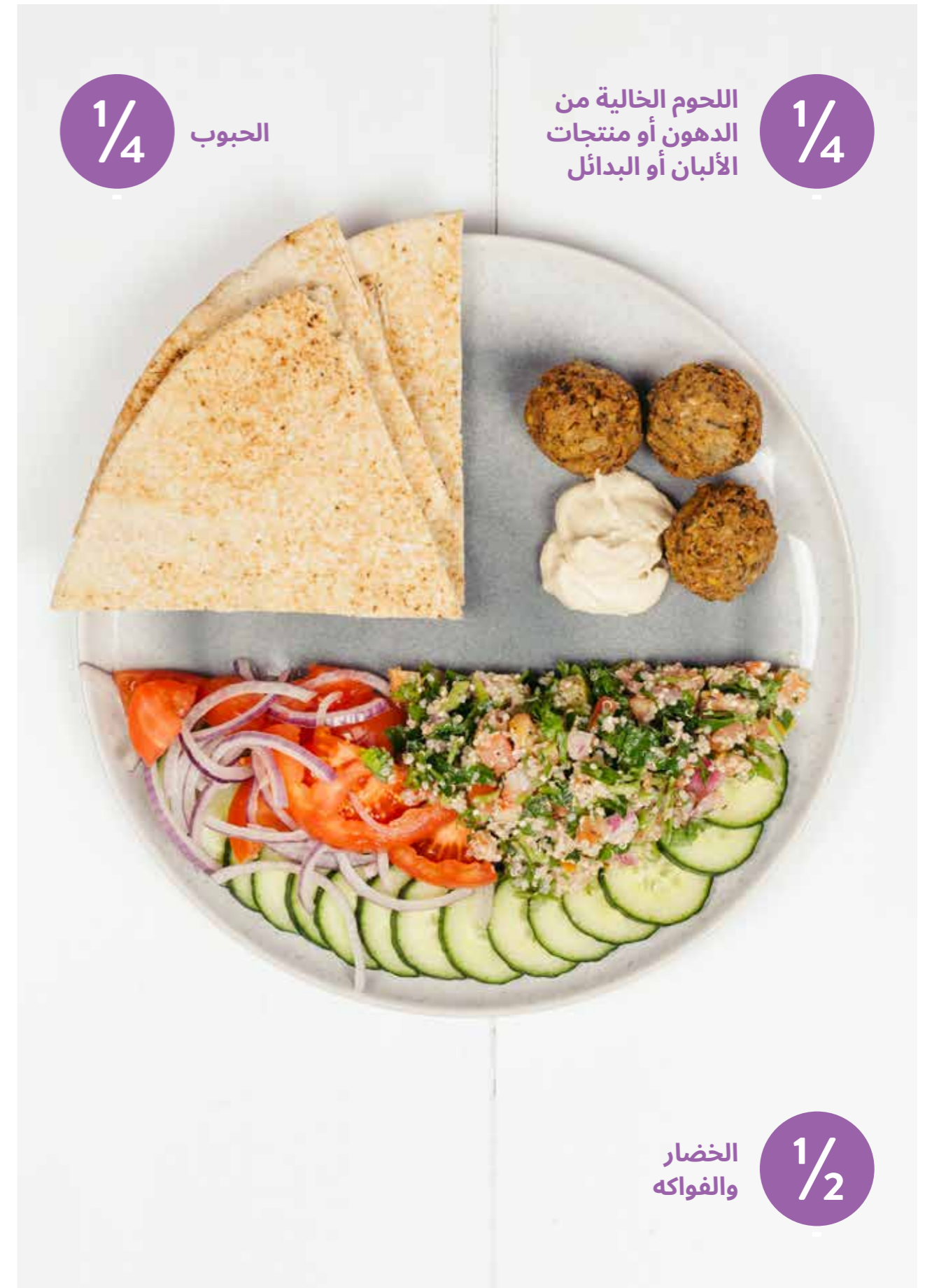
كيف تخطط لوجبة متوازنة

إفطار



مهارات الأكل الصحي





اختار المكونات الصحية

الأطعمة المعبأة مريحة ويمكن أن تجعل الأكل الصحي ميسور التكلفة. ابحث عن الخيارات التي لديها القليل من الإضافات أو التي لم يتم إضافة أي شيء لها:

ملح × سكر × الدهون المشبعة ×

الأغذية الرئيسية

يمكن لبعض التغييرات الصغيرة أن تجعل أطباقك المفضلة أكثر صحة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

<p>الأرز المطبوخ مسبقاً</p> <ul style="list-style-type: none"> · بديل مناسب لطهي الأرز عندما لا يتوفر لديك الوقت الكافي. · ابحث عن أصناف بسمتي أو البنية اللون بدون نكهات مضافة. 		<p>الخضروات المجمدة</p> <ul style="list-style-type: none"> · الخضار المجمدة مغذية مثل الطازجة. · أضف الخضار المجمدة إلى القلي السريع أو الكاري أو الحساء. 	
<p>رقائق الشوفان</p> <ul style="list-style-type: none"> · استمتع بها كعصيدة على الفطور أو أضفها إلى العصائر والكعك. · اختار الأصناف التقليدية بدلاً من الأصناف السريعة أو الفورية. 		<p>الفاصوليا والبقوليات المعلبة</p> <ul style="list-style-type: none"> · تعتبر الفاصوليا المعلبة مصدرًا ميسور التكلفة للبروتين والألياف. · أضف خليط الفاصوليا إلى السلطات، أو الحمص إلى الكاري أو العدس إلى أطباق اللحم المفروم. 	
<p>لبن زبادي</p> <ul style="list-style-type: none"> · لبن الزبادي هو وجبة خفيفة رائعة أو إضافة إلى الفاكهة والموسلي. · انتقي خيارات قليلة الدسم مثل لبن الزبادي اليوناني أو الطبيعي. 		<p>الطماطم المعلبة</p> <ul style="list-style-type: none"> · يمكن أن تكون الطماطم المعلبة الأساس للعديد من الوصفات السهلة. · ابحث عن خيارات غير مضاف إليها الملح. 	
<p>حليب مكثف</p> <ul style="list-style-type: none"> · يعتبر الحليب المكثف الخفيف بديلاً رائعاً لحليب القشدة وجوز الهند. · استخدمه في المعكرونة والأرزية والكاري. 		<p>فاكهة معلبة</p> <ul style="list-style-type: none"> · الفاكهة المعلبة خيار سهل عندما لا تكون الأصناف الطازجة في موسمها. · اختار أصنافاً معلبة في العصير بدلاً من الشراب السكري ومن ثم صفيها. 	
<p>حليب طويل الأمد أو الحليب المعقم</p> <ul style="list-style-type: none"> · الحليب الخفيف طويل الأمد مفيد لك تمامًا مثل الطازج. 		<p>سمك السلمون أو التونة المعلب</p> <ul style="list-style-type: none"> · تتمتع الأسماك المعلبة بعمر افتراضي طويل وهي إضافة سهلة للعديد من الوصفات. · اختر أصنافاً معلبة في مياه الينابيع. 	

جهز وجبات صحية

لا يجب أن يكون الطهي في المنزل معقدًا ويكون طريقة ممتعة لقضاء الوقت مع الآخرين.

يساعدك الطهي في كثير من الأحيان على:

وفر المال



تعلم مهارات جديدة



جرب أطعمة جديدة



وصفات أساسية

الوصفات الأساسية مفيدة لإعداد وجبات سريعة وسهلة وبأسعار معقولة. يمكن أيضًا تحويلها إلى أطباق جديدة عن طريق إضافة مكونات إضافية. هذا يضيف تنوعًا للوجبات الكبيرة إذا كنت تطبخ لشخص واحد.

طبق الحساء الأساسي

المكونات (تكفي 4 أشخاص)

- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 بصلة بنية مقطعة مكعبات
- 4 أعواد كرفس مفروم
- 2 جزر مفروم
- 1 علبة طماطم قليلة الملح
- 1 علبة من الفاصوليا قليلة الملح، مصفاة ومغسولة
- 1 لتر مرقة قليلة الملح

الخطوات

1. سخن الزيت في قدر كبير. أضف الثوم والبصل ويطهى حتى يصبح شبه شفاف.
2. أضف الكرفس والجزر ويطهى حتى يصبح طريًا. نضيف الطماطم والفاصوليا والمرق.
3. اتركه حتى يغلي ثم خفف الحرارة. يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.

حساء الفاصوليا المكسيكية - اطهي البصل بملعقة صغيرة مع الكمون والفلفل الحلو. افرم أي بقايا من اللحم المشوي وأضفها إلى الوصفة الأساسية. سخن المكونات. قدمها مع الليمون والكزبرة والقشدة الحامضة قليلة الدسم.

مقتبس من HEAS (2016)





طبق الكاري الأساسي

المكونات (تكفي 4 أشخاص)

- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- ½ قرع الجوز مقشر ومقطع إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 2 ملاعق صغيرة مسحوق كاري
- 2 كوب مرق قليل الملح
- 1 علبة عدس قليل الملح
- 1 كوب فاصوليا خضراء مفرومة
- 1 بروكلي مفروم
- 1 علبة قليلة الدسم بنكهة جوز الهند حليب مكثف

الخطوات

1. سخن الزيت في مقلاة أو المقلاة الصينية "وك". أضيف البقطين والثوم والزنجبيل ومسحوق الكاري وحركه لمدة دقيقتين.
2. نضيف المرق والعدس واتركه على نار هادئة لمدة 5 دقائق. نضيف باقي الخضار واستمر في الطهي على نار هادئة حتى ينضج.
3. حرك الحليب المكثف وسخّنه برفق. احرص على عدم غلي الحليب.

الكاري الأخضر التايلندي - استخدم ملعقة كبيرة من معجون الكاري الأخضر، بدلاً من مسحوق الكاري. أضيف 300 جم من الدجاج المطبوخ المقطع إلى مكعبات، بدلاً من العدس. سخّن المكونات أضيف عصير الليمون ويقدم مع الأرز.

مقتبس من HEAS (2016)



طبق ستير فراي الأساسي

المكونات (تكفي 4 أشخاص)

- 4 بيضات
- 1 ملعقة طعام زيت سمسم
- 1 بصلة بنية مقطعة إلى شرائح
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 جزرة مقطعة إلى شرائح
- 1 فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح
- 1 كوسا مقطعة إلى شرائح
- 1 علبة ذرة صغيرة قليلة الملح، مصفاة ومغسولة
- 1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا قليلة الملح

الخطوات

1. يخفق البيض بشوكة ويصب في مقلاة ساخنة أو مقلاة صينية "وك". يطهى لغاية تشكيل عجة رقيقة، ثم يتم تركها جانباً.
2. سخن الزيت. أضيف البصل والثوم والزنجبيل. يقلّى ويقلّب حتى يصبح شفاف. أضيف الخضار وصلصة الصويا. يحرك حتى ينضج.
3. قطع البيض المطبوخ إلى شرائح. ضيفها إلى المقلاة وحركها لمدة 2 إلى 3 دقائق لتسخينها.

طبق ستير فراي بلحم الخنزير والكاجو - أضيف 350 جم من شرائح لحم الخنزير المطبوخ إلى الوصفة الأساسية، لتحل محل البيض. سخّن المكونات. يُغطى بثلاث كوب من الكاجو المفروم غير المملح ويُقدم مع نودلز الأرز.

مقتبس من HEAS (2016)

تناولوا الطعام معاً

مشاركة الوجبات نشاط ترفيهي وممتع. إذا كنت تعيش بمفردك، فكر في تناول الطعام مع العائلة والأصدقاء والجيران والزملاء، أو انضم إلى مطبخ المجتمع.

يساعدك تناول الطعام معاً على:

تعلم مهارات
وآداب جديدة



أنشئ روابط
أقوى



جرب أطعمة
جديدة



كيف تصنع أوقات وجبات طعام إيجابية

الوالدين يقدمون، والأولاد يقررون

- قدم مجموعة من الأطعمة بألوان ونكهات وقوام مختلف.
- شجع الجميع على تجربة جميع الأطعمة المقدمة.
- دع الأطفال والشباب يقررون متى يشعرون.



قلل من المشتتات

- أطفئ التلفاز، ضع الهواتف والأجهزة اللوحية بعيداً.
- اجلسوا معاً أثناء تناول الطعام.



توقع بعض الفوضى

- دع الأطفال بمسكون بالأطعمة الخفيفة التي تتناول باليد واستخدام الملاعق ليحاولوا إطعام أنفسهم.
- يمكن للأطفال الصغار تناول الطعام باستخدام أصابعهم إذا كانوا يتعلمون استخدام الأواني.
- شجع الأطفال على تقديم الأطعمة والمشروبات وتمييرها وصيها.



هياً الأجواء

- استخدم مفارش المائدة أو حصائر المائدة أو الشموع لجعل أوقات الوجبات أكثر خصوصية.
- دع الأطفال يقررون كيفية إعداد الطاولة، أو اختيار الموسيقى إذا كانوا أكبر سناً.



أبدأ المحادثة

- ناقش الخطط القادمة وما يحدث.
- أخبرهم قصصاً عن أوقات سابقة في حياتك.
- تكلم عن أحداث العالم الحقيقي للتحديث مع الأطفال حول الموضوعات المهمة لعائلتك.



كن نموذجاً يحتذى به

- اشمل الأطفال في أوقات الوجبات بمجرد أن يبدأوا في تناول الأطعمة الصلبة.
- إذا أمكن، تناول نفس الوجبات والوجبات الخفيفة مثل الأطفال.
- تحدث بإيجابية عن الطعام.
- تجنب مناقشة الطعام الشخصي وما يحبه أو يكره.



عادات الأكل الصحية



تقليل هدر الطعام

تؤثر أنواع الأطعمة التي تشتريها وتتناولها، وكيفية استخدامك لتلك الأطعمة والتخلص منها، على البيئة.

يساعدك شراء كميات أقل من الطعام واستخدام ما لديك على:

تقليل انبعاثات
غازات الاحتباس
الحراري



الحفاظ على
الموارد الطبيعية



وفر المال



كيفية تقليل هدر الطعام

في المنزل	في المجتمع
<p>نظم الثلاجة ومخزن المؤونة</p> <p>عندما تضع طعاماً جديداً في ثلاجتك، انقل الأصناف القديمة للأمام وقم بوضع الأطعمة الجديدة في الخلف. استخدم المنتجات الطازجة أولاً.</p>	<p>حصص أصغر</p> <p>شارك الوجبات الكبيرة في المطاعم، أو اطلب وجبة حجم صحن المقبلات.</p>
<p>اقرأ الملصق</p> <p>'Use by' يعني أن الطعام يمكن تناوله بأمان حتى هذا التاريخ. 'Best before' تعني كلمة "صالح لغاية" أن جودة الطعام أعلى قبل هذا التاريخ، لكنها تظل آمنة بشكل عام للأكل بعد ذلك.</p>	<p>تسوق بذكاء</p> <p>خطط لوجباتك، وتحقق مما لديك في المنزل قبل التسوق، واشتر فقط ما تحتاج إليه.</p>
<p>احفظ بقايا الطعام</p> <p>احفظ بقايا الطعام للوجبات الأخرى أو استخدمها لإعداد أطباق جديدة.</p>	<p>شراء المنتجات "القيحية"</p> <p>الفواكه والخضروات المشوهة مفيدة لك ويمكن أن تكون أرخص.</p>
<p>سّماد</p> <p>قم بتسميد فضلاتك في حديقتك أو في حدائق المجتمع المحلي.</p>	<p>تبرع</p> <p>إذا كان لديك الكثير من شيء ما، شاركه أو استبدله مع الجيران والأصدقاء.</p>

المصدر: الاستدامة فيكتوريا 2021 ومنظمة الصحة العالمية 2016 WHO



استمتع بالأطعمة التقليدية

يمكن أن يؤدي شمل الأطعمة التقليدية في أنماط طعامك إلى تحسين مهاراتك ومعرفتك، وخلق شعور بالانتماء للمجتمع، وتعليمك ثقافات مختلفة.

يمكنك الاحتفال بثقافتك وتقاليديك الغذائية من خلال:

حضور فعاليات
المجتمع متعدد
الثقافات.



التسوق بحثاً عن
مكونات لصنع
الأطعمة التقليدية



زراعة الأطعمة
وتحديد مصادرها
وإعدادها بالطرق
التقليدية



موارد مفيدة

للمزيد من المعلومات قم بزيارة:

كل جيداً، عش جيداً - مدينة جيلونج الكبرى

www.geelongaustralia.com.au/eatwell

Eat for Health (تناول الطعام من أجل الصحة)

www.eatforhealth.gov.au

Nutrition Australia (التغذية أستراليا)

www.nutritionaustralia.org.au

Better Health Channel (قناة صحة أفضل)

www.betterhealth.vic.gov.au

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation Inc.
(مجتمع السكان الأصليين في ولاية فيكتوريا الخاضع للرقابة من منظمة الصحة العالمية)

www.vaccho.org.au/wd/nutrition

Health Translations (الترجمات الصحية)

www.healthtranslations.vic.gov.au

هل تحتاج لمزيد من المساعدة؟ اسأل طبيبك أو إحدى الخدمات الصحية المحلية للحصول على المشورة بشأن احتياجاتك الفردية.

المراجع

استخدمت المراجع التالية في هذا الدليل:

Department of Health (2021) *Physical activity guidelines for all Australians*.

www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise

(تم الوصول إليه في 25 أغسطس 2021).

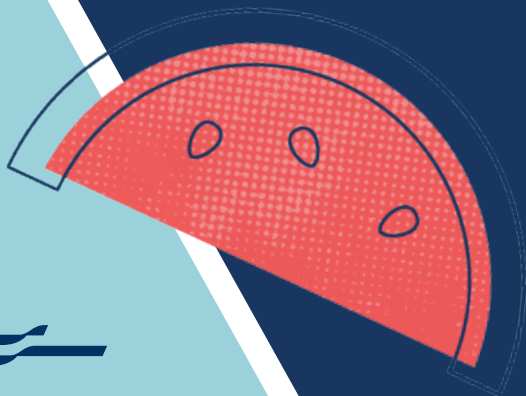
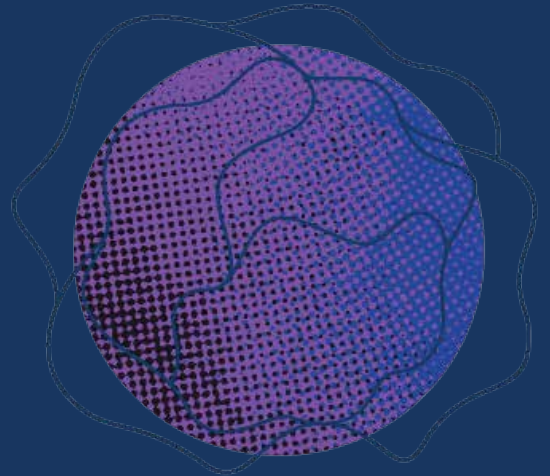
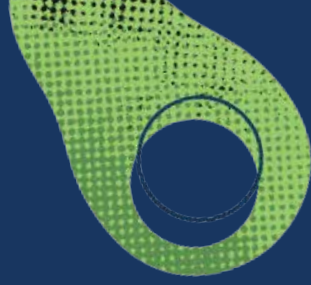
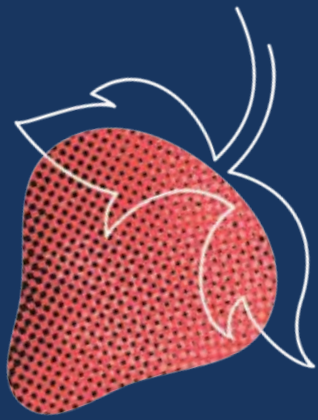
National Health and Medical Research Council (2020) *Australian guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Dietary Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Guide to Healthy Eating*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand*. Canberra: National Health and Medical Research Council.



CITY OF GREATER GEELONG

Wadawurrung Country

PO Box 104

Geelong VIC 3220

التربية: 5272 5272

الرياضية: contactus@geelongcity.vic.gov.au

www.geelongaustralia.com.au

© City of Greater Geelong 2021

أحدث الأخبار:

@CityofGreaterGeelong

@GreaterGeelong

@CityofGreaterGeelong

CityofGreaterGeelong