

ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਬਾਲਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੁੰਜ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ - ਵੀ ਘਟਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ, ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣ। ਕੁਝ ਕੁ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ, ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸੱਤਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬਦੌਲਤ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਵਰਜਸ਼ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Society for Exercise Physiology) (CSEP) ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ, ਜੋ ਲੱਤਾਂ, ਧੜ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਨੀ ਕੁ ਚੁਣੌਤੀਜਨਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਏ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
- ਫ੍ਰੀ ਵੇਟ
- ਵਰਜਸ਼ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਰਬੜ ਟਿਊਬਾਂ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪੱਟੀਆਂ

## ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਉਸ ਪੁੰਜ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧੇ ਕਾਰਨ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਸਾਨ, ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ:

- ਹੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ



## ਮਿਸ਼ੇਲ ਪੋਰਟਰ (Michelle Porter),

ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਕ੍ਰਿਨੋਸੀਓਲੋਜੀ ਐਂਡ ਰੀਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮਾਨੀਟੋਬਾ

ਫੋਟੋਆਂ - ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਨਾਲ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ: ਮਾਨਿਤ ਸ਼ਾਹ

ਵਿਹਵਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।



ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਛਪਾਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

- ਪੌੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵਾਂ?

- ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਸਟਰਕਟਰ (ਹਦਾਇਤਕਾਰ) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਚਿਤ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐਨਾ ਭਾਰ ਵੀ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।

## ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ: ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੇਟ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀਆਂ 8 ਤੋਂ 10 ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰੇਕ ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ 'ਸੈਟ' ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ 8-15 ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਰਜਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸੈਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹਰੇਕ ਸੈਟ ਦਰਮਿਆਨ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਭਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਨੂੰ 10-15 ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ।

## ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰਾਂ, YMCAs ਨਸ/ YWCAs, ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਕਲੱਬ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਬੜੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਫਿਟਨੈਸ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ੀਅਨ ਫਿਟਨੈਸ ਯੂਨਿ (Alberta Fitness Leadership Certification Association (AFLCA) Provincial Fitness Unit)  
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ: 1-866-348-8648



### ਸਫ਼ਾ 2 ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਬਹੁਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines) ਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Society for Exercise Physiology), ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults) ਦੇਖੋ।

ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੇਂਦਰ  
(Canadian Centre for Activity and Aging)  
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ : 1-866-661-1603

ਵਰਜਸ਼ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ  
(Canadian Society for Exercise Physiology) (CSEP)  
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ : 1-877-651-3755

ਵੀਓਐਨ ਕੈਨੇਡਾ ਸਮਾਰਟ (ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਇੱਕਠੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (VON Canada SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together)® Program)  
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ : 1-888-866-2273



ALCOA  
P.O. Box 143  
Station Main  
Shelburne ON  
L9V 3L8

ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ: 1-800-549-9799  
ਫ਼ੋਨ: 519-925-1676

ਈ-ਮੇਲ: [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
ਵੈਬ: [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.  
/ 本文件亦有简体中文版本。 / 本檔亦有繁體中文版本。