



## ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ

- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਰਿਫਲੇਕਟਿਵ ਕਪੜੇ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ਪ੍ਰੇਖਣ ਲਈ ਨੈਟਵਰਕ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਸੈੱਲ ਫੋਨ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਆਈਟਮ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਕੇ ਬੈਕਪੈਕ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਇੱਕ ਪੈਦਲ ਚਲਣ

ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ ਤੁਸੀਂ

ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਕਿਸਮ

ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੀਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ

ਨੇ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਰਨ

ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਸਮੁਦਾਇ ਬਾਰੇ

ਜਾਣਨ ਤਕ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ

ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।



## ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੇ ਰਸਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਲੈਣਗੇ।
- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ
- ਆਪਣੀ ਅੰਤਰਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣੋ
- ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਚੱਲੋ
- ਕਰਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚੱਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਰਾ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੜੀਆ ਹੋਣ
- ਬੂਟੀਆ, ਹਨੇਰਾ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਐਲੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨਕੇ ਨਾ ਚਲੋ ਕੀ ਕਾਰਾ ਖਾਲੀ ਹਨ
- ਹੈਂਡਫੋਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋ
- ਚੰਗੇ ਚਾਨਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ
- ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ Reflective ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ
- ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ
- ਸਚੇਤ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਵੇਖੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਦੀ ਆਮ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ
- ਅਜਨਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਸ ਜਾਂ ਬੈਗ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਕੜ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਦਲ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:
  - ਗਲੀ ਪਾਰ ਕਰੋ
  - ਐਲੀ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮੁੜੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਿੱਧਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਵਾਹਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:
  - ਮੁੜੋ, ਅਤੇ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਚੱਲੋ। ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੰਬਰ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ
  - ਵਾਹਨ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦਿਸ਼ਾ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ
  - ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

ਨਾਲ ਹੀ, ਚੈੱਕ ਕਰੋ

# ਬਲਾਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ: ਚੱਲੋ ਘੁੰਮੀਏ!



ਤੁਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਗਰੁੱਪ

ਕਿਉਂ ਬਣਾਈਏ? ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ

ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਬ ਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆਢੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਢੀਆਂ ਨਾਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ, ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਵਾਪਰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਚੰਗਾ ਕਸਰਤ ਹੈ

ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਜੀਅ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਅਪਰਾਧ ਵਰਜਕ ਹੈ

## ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ

### ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਉਤਸਾਹਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੈਦਲ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- 

ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੁੱਪ, ਖਾਸ ਮਾਂਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਿਨ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਕਰੋ:
- ਮੂੰਹ ਤੇ ਸੁਈ ਗੱਲ
- ਭਾਈਚਾਰਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬੁਲਿਟਨ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ
- ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ



# ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ

ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੇ

ਜਾਂ ਪੰਜ ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਯਮਤ ਬੈਠਕ ਲਈ ਪਰਬੰਧ

- ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ

ਸੰਬੰਧਿਤ

- ਚੱਲਣ ਲਈ ਅਨੁਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ

- ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਈ ਮੇਲ ਜਾਂ ਯਾਦ ਸੂਚਨਾ ਭੇਜਣੀ

- ਸੰਭਾਵੀ ਰਸਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾਏ



ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ

ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ

ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!



ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ ਹਰ ਕਿਸੇ

ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਬਣਾਉਣ

ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

- ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਰਕ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਕਾਫੀ ਸ਼ਾਪ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖੋ / ਦਿਲਚਸਪੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ । ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਦਾਤਰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, , ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ
  - ਤਸੀ ਕਦੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਵੇਗੇ?
  - ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਦੀ ਸੈਰ ਹੋਵੇਗੀ?
  - ਰਸਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ?
  - ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕਈ ਰਸਤੇ ਹੋਣਗੇ ?
  - ਤੁਸੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਕੇ ਤੁਸੀ ਕਿਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?
  - ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸੈਰ ਤਹਿ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ?) ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ 7:00 ਵਜੇ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੁੱਪ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ?) ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼, ਜਾਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ
    - ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?
    - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ RSVP ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਹੁੰਚਣ?
    - ਆਪਣੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਨਾਮ ਰਖੋ ।

• ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਏਹਮ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ ਬਣਾਉ ।

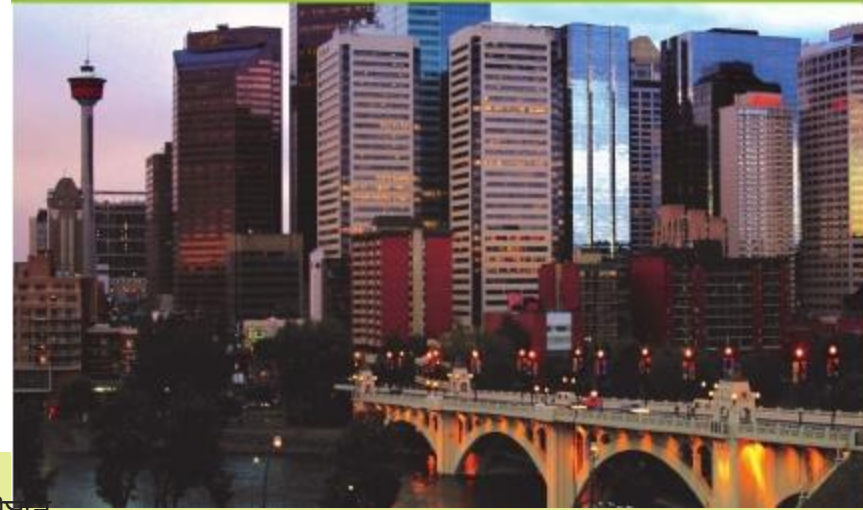


ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਉਦਾਹਰਨ:  
ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ  
ਸੋਮਵਾਰ"



Brentwood ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਪੈਦਲ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਹੈ: ਸਾਡਾ Neighbours ਦਿਵਸ Meet ! ਦੁਆਰਾ " ਸੋਮਵਾਰ" ਗਰੁੱਪ ਨੇੜੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਾਗ ਜ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ "ਸੋਮਵਾਰ "ਆਪਣੇ ਸਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਸਤੇ ਚੋਣ ਲਈ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ .ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲਈ ਕਾਰਡ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਰੇਗਾ.

Visit [www.brentwoodcommunity.com](http://www.brentwoodcommunity.com) for more information!



## ਟੀਚੇ

- ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਬੋਰੀਅਤ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉ ।
- ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉ
- ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਰਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) ਉਧਾਰਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਲਾਈਟ ਜ ਸਾਈਡਵਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
  - ਜੇ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ (ਕੈਲਗਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਊਨਟੀਅਤੇ( Neighbourhoods)ਸਕੈਨ, ਐਨੀਮਲ ਅਤੇ ਬਾਏ- ਲਾਅ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਆਦਿ

ਬੋਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ?

ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਰੱਖੀਏ

- ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ । ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਮੌਖਿਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਸਮੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ, ਦੀ ਜੂੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ !
- ਨਤੀਜਾ ਆਧਾਰਿਤ ਟੀਚੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ
- ਨਤੀਜੇ ਆਧਾਰਿਤ ਟੀਚੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ
- ਪਛਾਣ ਦੇ ਲਈ ਇਕੋ ਜਹੀਆਂ ਚਿੰਜਾ ਵਰਤੋ,ਜਿਵੇਂ t - ਸਰਟਜ ਰੈੱਟ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਪੜੇ . ਕਾਫੀ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਨੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੁੱਪ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨੀਲੀ ਸਰਟ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਟੇਕ ਪਹਿਨੇ ।
  - ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
  - ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ
  - ਪੈਦਲ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਬਣਾਓ
  - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਪੈਦਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਕਿੱਸੇ ਜਾਂ ਲੇਖ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ,
  - ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋ
  - ਵੱਡਣ ਲਈ kudos ਕਾਰਡ ਬਣਾਉ । ਜਿਵੇਂ ਕੀ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਰ ਨੇ ਵਾੜ ਨੂੰ ਰੰਗੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਹੈ ,ਤਾ ਇੱਕ kudos ਕਾਰਡ ਛੱਡੋ।
  - ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋ , ਫੇਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ।



403) 244- 4111

[calgarycommunities.com](http://calgarycommunities.com)