

MOVE Together

Se durante ne'e Ita proteje an ka shielding tanba COVID-19, ka se pandemia ida ne'e afeta ho negativu ba Ita-nia saúde, entaun Book-an Hamutuk iha ne'e atu ajuda.

Book-an Hamutuk ne'e buat foun ida iha Oxfordshire no eziste atu apoia Ita atu aumenta book an, atu ajuda Ita hadi'a Ita-nia saúde fíziku, saúde mental no bem-estar.

Tanbasá mak aumenta book an?

- ▶ Hala'o estílu vida ne'ebé atívu no saudavel bele ajuda ita atu moris saudavel liu, moris kleur tan no iha valór boot liu tan.
- ▶ Aumenta book-an ne'e iha vantajen maka'as ba Ita-nia saúde fíziku no mental no bele ajuda jere mós kondisaun saúde iha longu prazu.
- ▶ Sai atívu ne'e buat ruma ne'ebé ita bele aproveita ho seguru mesak no hamutuk ita-nia maluk no família sira.

Aumenta book-an la signifika ita tenke tuir jináziu ka komesa halai. Movimentu hotu ne'ebé ita halo ajuda tebes hanesan la'o oituan durante anúnsiu TV, halo jardín ka halolo-an wainhira halo hela xá ruma.





Oinsá mak Book-an Hamutuk ajuda?

- ▶ Ami bele esplora hamutuk ho Ita kona-ba tipu movimentu ka atividade ne'ebé mak di'ak liu ba Ita.
- ▶ Ami bele ajuda Ita atu asesu ba pakote atividade uma nian, grupu la'o hamutuk, atividade sira iha Ita-nia comunidade, ezersísiu espesífiku ba kondisaun ruma no seluk tan!
- ▶ Liuliu iha ne'e katak, Ita la'os mesak. Ami-nia pérítu ekipa Book-an Hamutuk bele fó apiu no motivasaun nafatin.

Oinsá mak ha'u kontinua Book-an?

- ▶ **Etapa 1:** kontaktu Ita-nia Koordinator Book-an Hamutuk nian liu husi meius sira tuirmai:
 - Telefone ba Ita-nia koordenador (dadus sira iha kraik)
 - Husu Ita-nia GP atu refere Ita
 - Kompleta Formuláriu online iha: getoxfordshireactive.org ka movetogether.org.uk
- ▶ **Etapa 2:** Ita-nia Koordinator Book-an Hamutuk Lokal nian sei kontaktu Ita atu ko'alia kona-ba oinsá atu ba oin.
- ▶ **Etapa 3:** deside hamutuk atividade no apoiu ne'ebé serve liu ba Ita
- ▶ **Etapa 4:** konkorda hamutuk kona-ba konsellu no apoiu saida mak Ita hakarak



Ba informasaun kle'an liu tan kontaktu Ita-nia Koordinator Book-an Hamutuk lokal nian:

Oxford City:	07483 007114
Cherwell:	01295 221575
Vale of White Horse:	07717 714477
South Oxfordshire:	07717 836750
West Oxfordshire:	01993 861564

Vizita getoxfordshireactive.org ka movetogether.org.uk

Book-an Hamutuk ne'e hetan fundu husi Konsellu Munisipal Oxfordshire no koordena husi Active Oxfordshire iha parseiru ho Konsellu Distritu nian