

# MOVE Together



اگر COVID-19 کی وجہ سے آپ بچاؤ کی تدابیر کر رہے ہیں، یا آپ کی صحت پر اس عالمی وباء سے منفی اثرات مرتب ہوئے ہیں، تو MOVE Together آپ کی مدد کے لئے یہاں موجود ہے۔

**Move Together** ایک ایسا برانڈ ہے جو اکسفورڈشائر میں نیا نیا متعارف ہوا ہے اور آپ کو زیادہ متحرک رہنے میں معاونت دینے کی خاطر موجود ہے، تاکہ آپ کو اپنی جسمانی صحت، دماغی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد مل سکے

## زیادہ متحرک مگر کیوں؟

- ▶ ایک فعال، صحتمندانہ طرز حیات اپنانے سے ہمیں صحتمند، طویل تر اور زیادہ بھرپور طور پر اپنی زندگیوں کو جینے میں مدد مل سکتی ہے۔
- ▶ زیادہ متحرک رہنا ہماری جسمانی و دماغی صحت کی خاطر انتہائی سودمند ہے اور اس سے ہمیں صحت کے دائمی امراض پر قابو پانے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔
- ▶ متحرک رہنا ایک ایسی چیز ہے جس سے ہم خود سے بھی اور عزیز و اقارب کے ساتھ مل کر بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔



زیادہ متحرک رہنے کا مطلب جم جانا یا جاگنگ پر جانا نہیں۔ اس کی خاطر صرف کردہ ہمارا ایک لمحہ بھی نہایت مددگار ثابت ہو سکتا ہے، چاہے یہ TV پر اشتہار کے وقفے میں پیروں پر کھڑا ہونا ہو، باغیانی ہو یا چائے کی پیالی بناتے وقت کسمسا کر جسم کو اکڑانا ہو۔

## Move Together اس سلسلے میں کس طرح مدد کر سکتا ہے؟

- ▶ ہم آپ کے ساتھ مل کر کوئی ایسا حرکی عمل یا سرگرمی تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے بہترین ہو۔
- ▶ ہم گھریلو سرگرمی کے پیکس، چہل قدمی کے گروپس، آپ کی کمیونٹیز میں سرگرمیوں، طبی کیفیت کے لحاظ سے مختص کردہ ورزشوں اور کئی اور وسائل تک رسائی میں آپ کو مدد دے سکتے ہیں!
- ▶ سب سے بڑھ کر، آپ اکیلے نہیں۔ ہماری Move Together ماہر ٹیم کی جانب سے مسلسل معاونت اور حوصلہ افزائی آپ کو میسر رہے گی۔

### میں کس طرح حرکت میں رہوں؟

- ▶ **مرحلہ 1:** درج ذیل میں سے کسی کے ذریعے اپنے Move Together کے مقامی کوآرڈینیٹر سے رابطہ کریں:
  - ▶ اپنے کوآرڈینیٹر کو فون کال کریں (ذیل میں تفصیلات دی گئی ہیں)
  - ▶ اپنے GP سے ریفر کرنے کی درخواست کریں
  - ▶ آن لائن ایک استفساری فارم مکمل کریں: [getoxfordshireactive.org](http://getoxfordshireactive.org) یا [movetogether.org.uk](http://movetogether.org.uk)
- ▶ **مرحلہ 2:** آپ کا مقامی Move Together کوآرڈینیٹر اگلے مراحل پر تبادلہ خیال کی خاطر آپ سے رابطہ کرے گا۔
- ▶ **مرحلہ 3:** اپنے لئے موزوں ترین سرگرمی یا معاونت کے سلسلے میں باہم مل کر فیصلہ کریں۔
- ▶ **مرحلہ 4:** آپ کو مسلسل کیا مشورہ اور معاونت مطلوب ہے مل کر طے کریں

### مزید معلومات کے لئے اپنے Move Together کے مقامی کوآرڈینیٹر سے رابطہ کریں:

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

ملاحظہ کریں [getoxfordshireactive.org](http://getoxfordshireactive.org) یا [movetogether.org.uk](http://movetogether.org.uk)

Move Together کو آکسفورڈ کاؤنٹی کونسل کی جانب سے مالی اعانت حاصل ہے اور ایکٹیو آکسفورڈشائر کی جانب سے اسے مربوط کیا گیا ہے۔ شراکت داری ہمراہ ڈسٹرکٹ کونسلز

