

MOVE Together



اگر به خاطر پاندمی کووید 19 گوشه‌گیر شده‌اید یا سلامت شما تحت تاثیر این بیماری همه‌گیر قرار گرفته است Move Together اینجاست تا به شما کمک کند.

Move Together در آکسفوردشر جدید است و اینجاست تا از شما حمایت کند که تحرک بیشتری داشته باشید و در بهبود سلامت جسمانی، روانی و تندرستی‌تان به شما کمک کند.

چرا تحرک بیشتری داشته باشید؟

▶ داشتن سبک زندگی فعال و سالم می‌تواند به ما کمک کند تا سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی کنیم و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم.

▶ تحرک بیشتر به شدت برای سلامتی روان و جسمانی ما مفید است و همچنین به ما کمک می‌کند تا بتوانیم مشکلات سلامتی خود را در طولانی مدت مدیریت کنیم.

▶ فعال بودن چیزی است که می‌توانیم با خیال راحت هم به تنهایی و هم با دوستان و خانواده از آن لذت ببریم.



تحرک بیشتر ضرورتاً به این معنا نیست که باید به باشگاه برویم یا دوندگی کنیم. هر حرکتی را که به صورت صحیح انجام دهیم، از ایستادن بر روی پا در زمان پیام‌های بازرگانی تلویزیون گرفته تا باغبانی و حرکات کششی حین آماده کردن یک فنجان قهوه، می‌تواند به ما کمک کند.

Move Together چگونه می‌تواند کمک کند؟

- ما می‌توانیم با کمک خودتان مناسب‌ترین نوع تحرک یا فعالیت را برای شما پیدا کنیم.
- می‌توانیم به شما کمک کنیم تا به پکیج فعالیت‌های خانگی، پیاده‌روی‌های گروهی، فعالیت‌های موجود در اجتماعات، تمرینات ویژه و موارد بسیار دیگری دسترسی داشته باشید.
- از همه مهمتر، شما تنها نیستید. تیم متخصص Move Together ما می‌تواند انگیزه و حمایت مداوم را برای شما فراهم کند.

چگونه تحرک داشته باشیم؟

- قدم 1:** از طریق یکی از راه‌های زیر با هماهنگ‌کننده Move Together محله خود تماس بگیرید:
 - با هماهنگ‌کننده خود تماس تلفنی بگیرید
 - (جزئیات تماس در زیر آمده است)
 - از پزشک عمومی خود بخواهید شما را ارجاع بدهد
 - در سایت‌های زیر فرم درخواست آنلاین را تکمیل کنید:
getoxfordshireactive.org
movetogether.org.uk
- قدم 2:** هماهنگ‌کننده Move Together محله شما، با شما تماس خواهد گرفت تا در مورد قدم‌های بعدی با شما صحبت کند.
- قدم 3:** با هم مناسب‌ترین فعالیت و حمایت برای شما را انتخاب کنید.
- قدم 4:** با هم در مورد اینکه چه نوع حمایت و مشاوره مداومی را می‌خواهید توافق کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با هماهنگ‌کننده Move Together محلی خود تماس بگیرید:

07483 007114
01295 221575
07717 714477
07717 836750
01993 861564

شهر آکسفورد:
چرول:
ویل او وایت هورس:
سائس آکسفوردشر:
وست آکسفوردشر:

به سایت getoxfordshireactive.org یا movetogether.org.uk مراجعه کنید.

