

# MOVE Together

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂਵ ਟੁਰੈਦਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

**ਮੂਵ ਟੁਰੈਦਰ** ਆਕਸਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

- ▶ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਵਧੇਰੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਹਰਕਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਚਮੁਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਟੀਵੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ।





## ਮੂਵ ਟੁਗੈਦਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ▶ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ▶ ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕਾਂ, ਸੈਰ ਸਮੂਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ▶ ਸਭ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਮਾਹਰ ਮੂਵ ਟੁਗੈਦਰ ਟੀਮ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਹਰਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ▶ **ਕਦਮ 1:** ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੂਵ ਟੁਗੈਦਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
  - ਆਪਣੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ (ਵੇਰਵੇ ਹੇਠਾਂ)
  - ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ
  - ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ ਫਾਰਮ ਭਰੋ:  
[getoxfordshireactive.org](http://getoxfordshireactive.org) ਜਾਂ [movetogether.org.uk](http://movetogether.org.uk)
- ▶ **ਕਦਮ 2:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਮੂਵ ਟੁਗੈਦਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
- ▶ **ਕਦਮ 3:** ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।
- ▶ **ਕਦਮ 4:** ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੂਵ ਟੁਗੈਦਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਆਕਸਫੋਰਡ ਸਿਟੀ:	07483 007114
ਸ਼ੇਰਵੈਲ:	01295 221575
ਵੇਲ ਆਫ਼ ਵੂਈਟ ਹੋਰਸ:	07717 714477
ਸਾਊਥ ਆਕਸਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ:	07717 836750
ਵੈਸਟ ਆਕਸਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ:	01993 861564

[getoxfordshireactive.org](http://getoxfordshireactive.org) ਜਾਂ [movetogether.org.uk](http://movetogether.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਮੂਵ ਟੁਗੈਦਰ ਨੂੰ ਆਕਸਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਂਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਾਊਂਸਿਲਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਐਕਟਿਵ ਆਕਸਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ