

# MOVE Together

Se tem estado mais resguardado(a) devido à COVID-19, ou se a sua saúde foi negativamente afetada pela pandemia, a iniciativa Move Together está aqui para o(a) ajudar.

A **Move Together** é uma iniciativa completamente nova em Oxfordshire e o seu objetivo é ajudá-lo(a) a ser mais ativo(a), a melhorar a sua saúde física, a sua saúde mental e o seu bem-estar.

## Ser mais ativo porquê?

- ▶ Ter um estilo de vida mais ativo e saudável ajuda-nos a viver mais e de forma mais saudável e plena.
- ▶ Um maior nível de atividade é extremamente benéfico para a nossa saúde física e mental, e também pode ajudar a controlar problemas de saúde de longa data.
- ▶ Sermos ativos é algo de que podemos desfrutar em segurança, tanto sozinhos como com a nossa família e amigos.

Ser mais ativo não significa necessariamente inscrever-se num ginásio ou dar uma corrida. Cada movimento que fazemos de forma involuntária ajuda, quer seja ao levantarmo-nos durante um intervalo comercial de TV, ao tratarmos do jardim ou ao espreguiçarmo-nos enquanto preparamos um chá.





## De que forma a Move Together pode ajudar?

- ▶ Podemos explorar consigo o tipo de movimento ou atividade que melhor se adequa a si.
- ▶ Podemos ajudá-lo(a) a ter acesso a pacotes de atividade em casa, a grupos de caminhadas, a atividades na sua comunidade, a exercícios específicos para problemas de saúde, e muito mais!
- ▶ Acima de tudo, não está sozinho(a)! A nossa equipa de especialistas da Move Together pode fornecer acompanhamento e motivação contínuos.

## Como posso ser mais ativo(a)?

- ▶ **Passo 1:** Contactar o seu coordenador local da Move Together através de uma das seguintes formas:
  - ligar para o seu coordenador (informações abaixo)
  - pedir ao seu médico de família para o referenciar
  - preencher um Formulário de Inquérito online em: [getoxfordshireactive.org](http://getoxfordshireactive.org) ou [movetogether.org.uk](http://movetogether.org.uk)
- ▶ **Passo 2:** O seu coordenador local da Move Together entrará em contacto consigo para discutir novos passos.
- ▶ **Passo 3:** Decidir em conjunto qual a atividade e o acompanhamento que melhor se adequam ao seu caso.
- ▶ **Passo 4:** Concordar em conjunto qual o tipo de aconselhamento e acompanhamento contínuos que gostaria de receber.



## Para obter mais informações, contacte o seu coordenador local da Move Together:

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

Visite o site [getoxfordshireactive.org](http://getoxfordshireactive.org) ou [movetogether.org.uk](http://movetogether.org.uk)

*A Move Together foi fundada pela Conselho do condado de Oxfordshire e coordenada pela Active Oxfordshire em parceria com os conselho de distrito.*