

MOVE Together

إذا كنت تقوم بالعزل بسبب
كوفيد-19 أو تأثرت صحتك سلبيًا
من الجائحة، فإن موف توغاث
هنا للمساعدة.



موف توغاث حديثة جداً في منطقة أوكسفوردشاير وهي
هنا لمساعدتك في المزيد من الحركة وللمساعدة في تحسين
صحتك البدنية والنفسية ورفاهيتك

لماذا نحتاج للمزيد من الحركة؟

- ▶ اتباع نمط حياة نشط وصحي يساعدنا على العيش بصحة أفضل وأطول وحياة أكثر إرضاء.
- ▶ المزيد من الحركة مفيدة للغاية لصحتنا البدنية والنفسية ويمكن أن تساعد كذلك في التعامل مع المشاكل الصحية على المدى الطويل.
- ▶ يمكننا الاستمتاع بالنشاطات الحركية بأمان سواء بمفردنا أو مع العائلة والأصدقاء.



المزيد من الحركة لا يعني بالضرورة الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية أو الذهاب لممارسة رياضة الركض. كل حركة نقوم بها تساعدنا، سواء كانت بالنهوض على أقدامنا أثناء استراحة إعلان تلفزيوني أو البستنة أو التمدد أثناء صنع كوب من الشاي.

كيف يمكن لموف توغاثر مساعدتنا؟

- ▶ يمكننا استكشاف نوع الحركة أو النشاط الأفضل لك.
- ▶ يمكننا مساعدتك في الوصول إلى حزم الأنشطة المنزلية ومجموعات المشي والأنشطة في مجتمعك وتمارين محددة لحالتك الصحية وأكثر من ذلك بكثير!
- ▶ الأهم من ذلك كله، أنك لست وحدك. يمكن لفريق موف توغاثر ذو الخبرة تقديم الدعم المستمر والتحفيز.



كيف أبدأ؟

- ▶ **الخطوة 1:** اتصل بمنسق موف توغاثر المحلي بأي من الطرق التالية:
 - مكالمة هاتفية مع المنسق (التفاصيل أدناه)
 - اطلب من طبيبك أن يحيلك
 - أكمل نموذج الاستفسار عبر الإنترنت على: getoxfordshireactive.org أو movetogether.org.uk
- ▶ **الخطوة 2:** سيتصل بك منسق موف توغاثر المحلي لمناقشة الخطوات التالية.
- ▶ **الخطوة 3:** حددا معًا النشاط والدعم الأنسب لك.
- ▶ **الخطوة 4:** اتفقوا معًا على النصيحة المستمرة والدعم الذي تريده.



لمزيد من المعلومات اتصل بالمنسق المحلي لموف توغاثر:

07483 007114	مدينة أكسفورد:
01295 221575	شيرويل:
07717 714477	فيل أوف وايت هورس:
07717 836750	ساوث أوكسفوردشاير:
01993 861564	ويست أوكسفوردشاير:

قم بزيارة getoxfordshireactive.org أو movetogether.org.uk