

MOVE Together

Jeśli izolujesz się z powodu COVID-19 lub odczuwasz wpływ pandemii na swoje zdrowie, Move Together chętnie służy pomocą.

Move Together to nowa akcja w Oxfordshire mająca celu promowanie aktywnego trybu życia z myślą o zdrowiu fizycznym i psychicznym.

Dlaczego warto się ruszać?

- ▶ Prowadzenie aktywnego i zdrowego trybu życia pozwala nam wieść zdrowsze, dłuższe i bardziej satysfakcjonujące życie.
- ▶ Aktywność fizyczna jest bardzo korzystna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego oraz pomaga w radzeniu sobie z chronicznymi schorzeniami.
- ▶ Możemy cieszyć się ruchem samodzielnie lub w towarzystwie znajomych i rodziny.

Zwiększenie aktywności nie musi wiązać się z uczęszczaniem na siłownię czy bieganiem. Każdy wykonywany ruch jest bardzo korzystny, niezależnie od tego, czy jest to wstawanie podczas reklam, praca w ogrodzie, rozciąganie się, czy parzenie herbaty.





Jak Move Together może pomóc?

- ▶ Możemy wspólnie z Tobą ustalić, jaki rodzaj ruchu lub aktywności jest dla Ciebie najlepszy.
- ▶ Możemy pomóc Ci w znalezieniu programów ćwiczeń domowych, grup spacerowych, lokalnych zajęć, specjalnych ćwiczeń itp.
- ▶ Przede wszystkim masz nasze wsparcie. Zespół ekspertów Move Together zapewnia stałe wsparcie i motywację.

Jak zacząć się ruszać?

- ▶ **Krok 1:** skontaktuj się z lokalnym koordynatorem Move Together w jeden z następujących sposobów:
 - telefonicznie (szczegóły poniżej)
 - poproś lekarza o skierowanie
 - wypełnij formularz internetowy na stronie: getoxfordshireactive.org lub movetogether.org.uk
- ▶ **Krok 2:** lokalny koordynator Move Together skontaktuje się z Tobą, aby omówić kolejne kroki.
- ▶ **Krok 3:** wspólnie zdecydujcie, jakie działania i wsparcie będą dla Ciebie najlepsze.
- ▶ **Krok 4:** wspólnie uzgodnicie, jakiego doradztwa i wsparcia potrzebujesz.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalnym koordynatorem Move Together:

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

Przejdź na stronę getoxfordshireactive.org lub movetogether.org.uk

Akcja Move Together jest finansowana przez Radę Hrabstwa Oxfordshire i koordynowana przez Active Oxfordshire we współpracy z Radami Okręgowymi