

# MOVE Together

如果由于新冠肺炎疫情您一直足不出户，或者您的健康状况受到疫情负面影响，**Move Together** 将竭诚为您提供帮助。

**Move Together** 这个名字对牛津郡来说还很陌生，该机构旨在支持您多运动，从而帮助您改善身体健康、心理健康，保持健康安宁

## 为什么要多运动？

- ▶ 拥有积极、健康的生活方式可以帮助我们活得更健康、更长寿、更充实。
- ▶ 多运动对身体和心理健康大有裨益，同样有助于管理长期健康。
- ▶ 无论独自一人，还是与亲朋好友一起，随时随地都可安全享受运动的乐趣。

多运动并不一定意味着去健身房或慢跑。每个动作其实都有效，您可以在电视广告时段起身活动、做园艺、泡茶时伸展身体。





## Move Together 如何提供帮助？

- ▶ 我们可以与您一起探索最适合您的运动或活动类型。
- ▶ 我们可以帮助您访问家庭活动包、步行小组、社区活动、特定条件锻炼等等！
- ▶ 最重要的是，您并不孤单。我们的 Move Together 团队专家可以为您提供持续支持和激励。

## 我如何开始运动？

- ▶ **第 1 步：**通过以下任意方式联系当地的 Move Together 协调员：
  - 给协调员打电话  
(详情如下)
  - 请您的全科医生为您推荐
  - 在线填写查询表：  
[getoxfordshireactive.org](https://getoxfordshireactive.org) 或  
[movetogether.org.uk](https://movetogether.org.uk)
- ▶ **第 2 步：**当地的 Move Together 协调员将与您取得联系并讨论后续步骤。
- ▶ **第 3 步：**共同决定最合适您的活动和支持。
- ▶ **第 4 步：**共同商定您想要的持续建议和支持



如需更多信息，请联系当地的 Move Together 协调员：

牛津市：	07483 007114
查韦尔：	01295 221575
白马谷：	07717 714477
南牛津郡：	07717 836750
西牛津郡：	01993 861564

访问 [getoxfordshireactive.org](https://getoxfordshireactive.org) 或 [movetogether.org.uk](https://movetogether.org.uk)