

بەردەوام بە لە جوولە لە سەفۆك

بۆ تەندروستی جەستەیی و دەروونی خۆت



بە چالاکی مانەوه

ئێمە دەزانین رايهينان و وەرزش بە تەنیا رايهينان ناکات لە تووشبوونمان بە قايرۆسی کۆرۆنا (يان هەر قايرۆسیکی لەو بارهيهوه)، بەلام دەزانین کە رايهينان و وەرزش هيز و بەرگريت بنیاد دەننیت و کە دەبیتەهۆی ئەوهی یارمەتی لەشت بەدات لە شەرکردن لەگەڵ تووشبوون بە نەخۆشی.



رايهينان و وەرزش لە دەرهوهی مأل

ههستیکي زۆر خۆشه کە کاتێک رايهينان و وەرزش دەکەیت لە دەرهوهی مأل، جا چي بە هيواشی برۆیت، یان رايهينان یان سواری پایسکل بێت بۆ ئەنجامدانی رايهينانی رۆژانه، هەر تەنها بە چوونە دەرهوهت لە مأل ئەو رەنگە باری دەروونیت بەرز بکاتەوه... تەنها تکایە لەبیرت بێت کە نزیك لە مألەوه بە و تیبینی پارێزگاری کردن لە ریساکانی دووربوونی کۆمەڵایەتی لە بێکتری بکە.



رايهينان و وەرزش لەناو مأل خۆت

ئەگەر بە باشی دەزانیت ئیستا لەناو مألەوه بمانیتەوه، ههندیک برگهی فیدوی و کەرسەتی نایاب هەن بۆ یارمەتیدانیت لە مانەوهت لەناو مألەوه و دەورووبەری بە چالاکی ئەویش لەسەر مألپەری بەردەوام بە لە جوولە لە سەفۆك *Keep Moving Suffolk*.



رايهينان و وەرزش کاتیک تەمەنت گهوره بێت

ههتا ئەگەر هەست بە متمانە بەخۆبوون ناکەیت لە چوونە دەرهوهت بۆ رايهينان و وەرزش، گرنگ نیه ههتا چالاکتر بێت. تۆ دەبیت هەمیشە پەیرمۆی نامۆزگاری بیهکانی پزیشکی گشتی خۆت بکە ئەگەر تۆ حالەتیکي تەندروستیت هەیه بەلام جوولە ی زیاتر یان ئەنجامدانی ههندیک رايهينانی سووک دەکرت کاربگەری ئەرینی و بۆز مێشی هەبیت بەسەر تەندروستیت.



رايهينان و وەرزش بۆ مندالان

بەلگە ی روون و دیار هەیه کە ئەو مندالانە ی رايهينان و وەرزش دەکەن بە بەردەوامی، سەرنجدانیان زیاترە و ئەنجامی باشتر بەدەست دێن، وە لە رووی جەستەییەوه وادەکات مندالان بە هیزترین.



یارمەتی و هاوکاری

مألپەری بەردەوام بە لە جوولە لە سەفۆك *Keep Moving Suffolk* کۆمەڵیکي فراوان لە سەرچاوه، نامۆزگاری، راویزگاری و هاوکاری هەیه سەبارەت بەوهی چۆن دەتوانیت بە چالاکی بمانیتەوه وێرای بەرنگار بوونەوهی کۆت و بەندەکان. سەردانی ئەم مألپەرە keepmovingsuffolk.com بکە بۆ وردەکاری تەواو.