



MOVE AGAINST CANCER.



ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕੇ।



ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:
moveagainstcancer.org



 info@movecharity.org

 [@moveagainstcancer](https://www.youtube.com/@moveagainstcancer)

 [@MoveAgainstCancer](https://www.facebook.com/MoveAgainstCancer)

 [@MOVEcharity](https://twitter.com/MOVEcharity)

 [@moveagainstcancercharity](https://www.instagram.com/moveagainstcancercharity)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:



5k ਯੋਰ ਵੇ (5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ - ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ) (5K Your Way)

ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਜੋ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ 120+ ਗਰੁੱਪ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੂਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

13-30 ਸਾਲ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲੈਵਲ 4 ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ-ਸੁਧਾਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੂਵਮੈਂਟ ਹੱਥ (ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੇਂਦਰ)

ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼, ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਬਲੌਗ, ਜਾਣਕਾਰੀਪੂਰਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਸੈਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੌਂਡਕਾਸਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ:



ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਥਕਾਵਟ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਕੈਂਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ-ਇਫੈਕਟ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ



ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਤਣਾਅ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਦੇਸਤੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੋਰੰਜਕ ਵੀ ਹੈ!

ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: moveagainstcancer.org:

