



MOVE AGAINST CANCER.



અમારો દ્રષ્ટિકોણ એ છે કે કેન્સરથી પ્રભાવિત દરેક વ્યક્તિ સક્રિય અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવી શકે.



આપ QR કોડ સ્કેન કરીને અથવા moveagainstcancer.org ની મુલાકાત લઈને વધુ જાણકારી મેળવી શકશો.



 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)

કેન્સરને સંબંધિત સૌને લાભકારક અમારા કાર્યના ત્રણ ક્ષેત્રો:-



5K તમારી રીતે...

એક ભિન્ન પ્રકારનું કેન્સર સપોર્ટગ્રુપ 120+ ગ્રુપ જે નિયુક્ત 'પાર્ક રન' પર મળે છે જ્યાં સહભાગીઓ ચાલી શકે છે, જોગિંગ કરી શકે છે, દોડી શકે છે, બીજાને ઉત્સાહિત કરી શકે છે, સ્વયંસેવક બની શકે છે અથવા કોફી પીતા પીતા સામાન્ય વાતચીત કરી શકે છે. મૂવ પ્રોગ્રામ અથવા શારીરિક તંદુરસ્તી માટેની યોજના









કાર્યક્રમ

કેન્સરથી પીડાતા ૧૩-૩૦ વર્ષના બાળકો માટે એક વ્યક્તિગત અને અનુકૂળ ઓનલાઇન શારીરિક તંદુરસ્તી પ્રોગ્રામ, જે અમારા 'લેવલ 4' ના કેન્સર પુનર્વસન નિષ્ણાંતો દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે જેઓ આ યુવાનોની જરૂરિયાતો પરિપૂર્ણ કરવા સહાય કરતા હોય છે. મુવમેન્ટ હબ અથવા

શારીરિક તંદુરસ્તીનું કેન્દ્ર:

આ એક ઓનલાઇન માહિતી કેન્દ્ર છે જેમા કસરતના પ્રેરણાદાયી વ્લોગ્સ, માહિતીપ્રદ વર્કશોપ, વિચાર-પ્રેરક પોડકાસ્ટ જે સમગ્ર સમુદાય, ઉપયોગી માહિતીઓ ઉપલબ્ધ કરી શકશે.

કેન્સરથી પ્રભાવિત લોકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિના ફાયદા:

-  • ન્સર સંબંધિત થાક ઘટાડે છે
-  • ફરીથી કેન્સર થવાનું જોખમ ઘટાડે છે
-  • સારવારની દુષ્પરિણામ ઘટાડે છે
-  • ઊર્જા વધારે છે અને જીવનની ગુણવત્તા સુધારે છે
-  • શારીરિક તંદુરસ્તી અને શારીરિક સક્ષમતા સુધારે છે
-  • તણાવ, હતાશા અને ચિંતા ઘટાડે છે
-  • આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન વધારે છે
-  • મિત્રતા વધારે છે અને આનંદિત રહેવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે

moveagainstcancer.org:

