

O Lea a lea polokalame o le faamalositino ma taumafa mo le soifua maloloina?

- O se polokalame aoga mo tagata Pasefika
- O se polokalame e maua ai le tino malosi ma le soifua maloloina lelei pea faia fa'amalositino ma tamafa lelei
- O lea fa'afualoaina lo tatou soifua mo se taimi uma o le olaga pe afai tatou te filifili e ola I se soifuaga maloloina lelei

E Fa'apefea ona Fa'atinoina Lenei Polokalame?

- O lea resitalaina lou suafa I le polokalame
- O lea e auai I le polokalame fa'amalositino I vaiaso taitasi
- O lea siakiina ou pauna po'o le mamafa e le faiaoga fa'amalositino po'o se tamaitai fomai I vaiaso taitasi e fa'amaonia ai lou alualu I luma fa'alesoifua maloloina
- E faia fa'amalositino fuafua I le tula-gao lo'o iai lou soifua maloloina.
- E mana'omia se fa'atanaga mai lau fomai mo le fa'amalositino e talafeagai ma oe.

O le Fa'atulagaina lenei ole polokalame:

1) Fa'amalositino:

- E amata ini gaoioiga mama(warm up) koleniina o le manava (breathing exercises) e fua fua tatau I le mea e te mafaia
- E amata I nai fa'amalositino mama
- E fa'asolosolo lava ina fa'avavevave pea talafeagai ai ma le malosi
- O taga uma lava ma gaoioiga o le fa'amalositino e fuafua lelei lava I le musika e te fiafia iai, pe talafeagai foi ma lou mana'o
- O nisi o taga ma gaoioiga e amata-mata lemu ma faasolo atu ai lava ina televave
- O masina taitasi e fuaina ai ou pauna po'o lou mamafa fa'atasi ai foi ma le suesuega o le gao I lou tino(BMI Test)

2) Fuafuaina o taumafa lelei mo le soifua maloina:

- O lea faasino atu ia te oe le auala e fuafuaina ai lau taumafa
- O vaiaso taitasi uma o lea suesueina ai lau meaai taumafa
- Ia fa'amaumauina I se api meaai taumafa uma e tatau ona fa'aitiitia ona tagofia pe taumafaina foi
- E tatau ona faamasani e inumia vai-auli I aso uma taitasi ma taimi uma lava a'e le'o vaiinu/suamalie
- E tatau ona fa'amasani e taofi le taumafa I meaai mamafa po'o vaiaiga mamafa pea tuanai le 0800 pm I le po.
- E tatau ona taumafa tele I furuti ma fuala'auuina I aso taitasi
- Taumafa na'o sina taimi I (take away) po'o meaai e fa'atau mai ua mae'a ona kukaina

Fa'amalo atu mo le taumafai mai I le la'asaga muamua mo se tino malosi ma se suiga fou mo le soifua maloloina lelei

O mea e tatau ona saunia e le tagata lava ia:

- *Aumai sau faguvai*
- *Fai ni seevae e fataui lelei ma ou vae.*
- *Laei I ofu talafeagai mo le fa'amalosi tino*
- *Aua nei taumafa I le afa itula(1/2 hour) ae lei faia le fa'amalositino*
- *Mo le itupa o tamaitai (fa'aoga se pad pe'a manaomia)*
- *Afai e te manaomia se fesoasoani Fesili I le faiaoga fa'amalositino.*
- *Fai le fa'amalositino e talafeagai ma lou malosi*



Ia manatua e le fa'amalosi pe fosiina lou malosi. E fuafua lava e oe le fa'amalositino e talafeagai ma lou malosi.

O Fea e maua ai matou Mo lou silafia fa'afeso'otai mai:

Sarome Eveni (Team Leader)

Phone: (09) 410-0251

Mobile: 0212744213

Po'o

Ella Scanlan (Registered Nurse)

Phone: (09) 410-0251

Mobile: 0212744205

Po'o

Community Education Support Worker

Ofa Palavi - Tongan

Fay Tongalea - Niuean

Litia Nonu -Samoan

Feao Vaimohea -Tongan

Taimi tatala ai le ofisa

8:30am- 5pm

Aso Gafua- Aso Faraile

Tuatusi

1 Nile Road, Milford

North Shore

Telefoni: (09) 410 0251

Samoan



**PASIFIKA
INTEGRATED
HEALTH CARE LTD
(PIHC)**

**Polokalame
Fa'amalosi Tino Ma
Taumafa Mo Le Soi-
fua Maloloina Lelei**

FAKALOFA LAHI

WELCOME

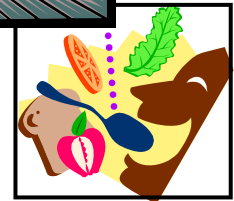
KIA ORA

KIA ORANA



BULA

MALO E LELEI



TALOFA

TALOHA NI