

**Ko'e ha 'a e ngaahi mea
'oku fiemau keke lava mai
moia**

- 1) Hina inu vai'ata'ata**
- 2) Tui mai ha'o su lapa oku feunga**
- 3) Tui mai ha'o teunga e feunga ki he fakamalohi sino**
- 4) Oua teke toe kai he haafe houa ki mu'a pea fai 'ae fakamalohisino**
- 5) Ki he houeiki fafine kapau 'oki 'iai ha pala-palema fe'kau 'aki moe ikai ke mapulei ho'o tu'uofi pe ke ngaueaki ae pads hange koe poise**



**Koe founga teke fetu'utaki
mai ai**

Sarome Eveni (Team Leader)

**Telefoni: (09) 410-0251
Mopila: 0212744213**

Ella Scanlan (Registered Nurse)

**Telefoni: (09) 410-0251
Mopila: 0212477205**

Or

Community Education Support Worker

Ofa Palavi - Tongan

Fay Tongalea - Niuean

Litia Nonu -Samoaan

Feao Vaimohea - Tongan

OFISA TAIMI

**8:30am- 5pm
Monite- Falaite**

**1 Nile Road, Milford
North Shore**

Telefoni : (09) 410 0251

Tongan



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

**'Oku Nau 'Oatu 'a e
polokalama faka-
malohisino pea
moe ma'ume'a-
tokoni mo'ui lelei**

FAKALOFA LAHI

WELCOME

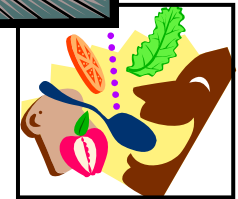
KIA ORA

KIA ORANA



BULA

MALO E LELEI



TALOFA

TALOHA NI

Ko e ha Hono 'uhinga 'Ae ma'ume'atokoni mo'ui lelei pea moe fakamalohisino

Ko e polokalama ia kuo fa'u-fa'u 'o fakatautefito ki hotau kainga pasifiki kenau tauhi 'a honau sino ke mo'ui lelei 'aki 'a 'enau fakamalohisino pea moe ma'u 'a e ngaahi me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei ki honau sino

'Oku anga fefe ha'o lava keke kau ki he polokalama ni?

- Teke lesisita mai ki hepolokalama ni pea 'oku toumu'a fai 'ae ki'i sivi pe ki ho'o mo'ui pe'oku totonu pe keke kau pe'ikai hange koe sivi ho toto moe ta ho mafu moe ngaahi me'a pehe
- Teke kau leva ki he polokalama fakamalohisino fakakulupu pea, 'e sivi fakauike koe 'e he'e mau kau neesi ke fakapapau'i 'oku 'ikai ke 'iai ha palopalema tene uesia koe 'I ho'o Kaumai ki he polokalama ni

Kakano 'oe Polokalama

1) *Fakamalohisino*

- 'Oku kamata 'aki ia 'a e polokalama fakamalohisino mamalie pe warm up pea moe fakamalohisino Tai Chi
- Hoko ki he ki'i vavevave ange 'o fakatatau ki he fasi 'oku ta atu. Oku mau ngaue aki a e ngaahi fasi meihe ngaahi out motu 'o e Pasifisi

2) Koe konga ua oe polokalama koe ma'umeatokoni mo'ui lelei

- 'E ako'I koe ki he anga hono palani ho'o founa ma'ume'atokoni
- Temau 'a'ahi ho'o palani fakauike
- Temau hiki atu moe ngaahae me'akai 'oku totonu keke ma'u fakasi'isi'i
- Temau faka'ai'ai koe keke inu 'ae vai 'ata'ataa kae fakasi'isi'i hono inu ae inu melie
- Temau faka'ai'ai koe ke 'oua teketoe kai 'o toe tomui ange he 8 efiafi.
- Temau faka'ai'ai koe keke mau 'ae fua'i 'akau pea moe vesitapolo ke lahi.

Talamonu Atu

Kuoke kamata 'ae fuofua sitepu ki hono tauhi ho sino ke mo'ui lelei pea mo ha founa mau me'atokoni mo'ui lelei