



Ka 'inangaro āi nei koe 'i te tāmoumou 'i tetai au karape 'ōu kia meitaki mai tō'ou tūranga kōpapa, tūranga ropiropi'anga 'i te kōpapa ē te tūranga ora'anga meitaki?

‘Ātoro atu 'i tō mātou Ta'unga Raverave nō te Ora'anga meitaki KĀRE 'ē tūtaki

‘E kite e te karape tōna nō te tauturu atu 'i te au tangata e:

- Teia'a te 'apainga ki runga 'i te manako
- Teia'a te 'apainga ki runga 'i te puku'atu
- Mamae te mīmiti
- Kāre 'ē varea e te moe
- Mātakutaku, manamanata te manako, mē korē ra, 'akaparu te manako
- 'Akamamae 'aere 'ua
- Manamanatā nō te kaikava e te au mea 'akaānevaneva
- Kia mārama i tē tomo nā roto i te 'ora'anga ma te au maki mei te;
 - toto vene
 - potopoto a'ō
 - te au maki o te ngākau
- Manamanatā ngutu'are me korē ra manamanata tane e te vaine, tatā me korē ra, manamanatā ki te tamariki
- Tūranga Tāne e te Vaine, 'ē te taui'anga tūranga
- Tau'anga i te ora'anga, mei te 'akatopa'anga 'i te paunu o te kōpapa e te tākore'anga i te kai 'ava'ava

Kāre e tere atu 'i te 30 meneti me 'āravei i te Ta'unga. Pēnei ē ka rauka rāi 'iā koe 'i te 'āravei 'iāia 'i TEIA RĀ.

Ko te Ta'unga Raverave nō te Ora'anga meitaki tetai 'i roto i teia pupu nō mātou, 'ē nāna 'ē tauturu ana 'i te au taeake 'e manamanatā tō rātou nō te ora'anga kōpapa e te tūranga ora'anga meitaki.

Tāpa'o'anga tuātau nō te 'āravei 'i te Ta'unga

Ka rauka 'i tō'ou Taote mē korē ra Nēti 'i te 'aka'āravei atu 'iā koe ki te Ta'unga Raverave.



ACCESS & CHOICE
Wellbeing Support
Supporting the health and wellbeing of our communities

