



**E fofou koe
ke ako ni poto fou
ke atili ola manuia
ai tō olaga, ma te
haogalemū
o te olaga?**

**Ahiahi
ki tau Fomai
Ola Fakalelei
– e HAOLOTO**

**Ko te tatou HIP e iei te iloa ma te
poto mahani ke fehoahoani ai ki
tagata i na:**

- Fakaātu
- Fakanoanoa
- Ulu tigā pe ko te ulu ogohia hō
- Fakafitauli o te moe
- Popōlega, loto tigā pe ko te mafaufau mauualalo
- Nā tauale tigāina
- Vailākau kokona ma vai inu kino
- Tauivi ma tauale ma nā tūlaga o te ola e vēia ko nā:
 - tauale huka
 - tauale o te māmā
 - meakai ma afāinaga o te puta
- Kāiga pe ko nā itū tau mafutaga; fakahauāga; ma kikilaga fakamātua
- Itūkāigā tino, amioga fakatetagata
- Faiga ke hui te ola māhāni vē ko te pakū o te mamafa, taofi te ulaula

**Avanoaga
e hē kātoa te 30
minute ma hōvē
ka mafai ke
kikila koe i te
AHO NEI**

**Ko te
tatou Fomai
Fakalelei Ola HIP he
vaega o te tatou kau ma
e fehoahoani ki tauale
ke hololelei tolatou
ola katoatoa**

Mo ni avanoaga

Ko tau fomai pe ko te teine tauhi e mafai ke fakahino koe kite HIP pe fehili mo he avanoaga i te ofiha.



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



*Ko koe ki tēna, ko ahau ki tēnei kīwai o te kete:
Ko koe e i kinā, ma au e ite kau o te polapola. I te galulue fakatahi, tatou ka olo ki mua*