



A message from Professor Cathy Said:

We are very excited that we have finished developing the MOVE Together: Reduce Falls Program. We are now testing the program. Thank you to everyone who has contributed to this important work, particularly people who have volunteered to participate in one (or more!) of our studies. This work would not be possible without you. We look forward to continuing our work together to help people from culturally and linguistically diverse communities stay mobile, independent and reduce their risk of falls.

Please share this newsletter with anyone you think may be interested in the project.

Have a happy and safe holiday period.

Cathy



Picture: MOVE Together Get-Together in November with our team including our wonderful consumers Rosa and Cheng.

More information about **MOVE Together: Reduce Falls** can be found at our website:

aimss.org.au/movetogether

Or contact Sherisse on +61 481 451 313 or Move-together@unimelb.edu.au

October 2022
MOVE Together
Project Design Began

October 2024
Study Testing the
Program Commenced

June 2024
Move Together
Design Complete

By November 2024
17 people have shown interest
in taking part in the study
9 people have already started!

Designing the MOVE Together: Reduce Falls program

We worked with 63 older people from Chinese, Arabic-speaking and Italian communities and 12 service providers to design MOVE Together: Reduce Falls. This taught our research team important things such as:

- Most people want information to help them exercise. We developed written information and videos in English, Arabic, Simplified Chinese and Italian.
- Some people are motivated to exercise when they share their experiences or exercise with others. People will have the option to join the program with a buddy and speak with other people in the program.
- Some people need options and support to use telephone or video calls during the program. We will support people to use telephone and video calls for the sessions in the program as needed.

Most people who took part in the design program told us that they felt listened to and were satisfied with the process.

Buone Feste!

DAL GRUPPO DI RICERCA DEL PROGRAMMA
 MOVE TOGETHER: REDUCE FALLS (PIÙ MOVIMENTO: MENO CADUTE)

Messaggio dalla Prof.ssa Cathy Said:

Siamo lieti di aver terminato lo sviluppo del programma MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute). Adesso stiamo testando il programma. Grazie a tutti coloro che hanno contribuito a questo importante progetto, in particolare a coloro che si sono offerti di partecipare ad uno (o più!) dei nostri studi. Non sarebbe stato possibile senza il vostro contributo. Non vediamo l'ora di continuare a collaborare con voi per aiutare le persone provenienti da comunità culturalmente e linguisticamente diverse a rimanere attive, indipendenti e a ridurre il rischio di cadute.

Vi invitiamo a condividere questa comunicazione con chiunque pensiate possa essere interessato al progetto.

Tanti auguri di buone feste!

Cathy



Immagine: Incontro di MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute) svoltosi a novembre con il nostro gruppo di ricerca, tra cui i nostri meravigliosi collaboratori Rosa e Cheng.

Maggiori informazioni sul programma MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute) si trovano sul nostro sito web: aimss.org.au/movetogether, oppure contattando

Sherisse al numero

+61 481 451 313 o all' e-mail

Move-together@unimelb.edu.au

Ottobre 2022

Inizio della progettazione del programma MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute)

Ottobre 2024

Inizio della fase di testaggio del programma

Giugno 2024

Completamento della progettazione del programma MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute)

Entro novembre 2024

17 persone hanno mostrato interesse a partecipare allo studio;
9 persone hanno già iniziato!

Progettazione del programma MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute) program

Abbiamo collaborato con 63 persone anziane provenienti da comunità cinesi, arabe e italiane e con 12 fornitori di servizi per progettare MOVE Together: Reduce Falls (Più Movimento: Meno Cadute). Ciò ha consentito al nostro gruppo di ricerca di apprendere cose importanti, quali:

- La maggior parte delle persone desidera ricevere informazioni per fare esercizio fisico. Abbiamo creato informazioni scritte e video in inglese, arabo, cinese semplificato e italiano.
- Alcune persone sono motivate a fare esercizio quando condividono le loro esperienze o l'esercizio con altri. Le persone avranno la possibilità di partecipare al programma con un/una compagno/a e di socializzare con gli altri partecipanti.
- Alcune persone hanno bisogno di opzioni e di supporto per accedere a telefonate o video-chiamate durante il programma. Se necessario, forniremo supporto per l'utilizzo di telefonate e video-chiamate per le sessioni del programma.

La maggior parte dei partecipanti alla progettazione del programma ci ha riferito di essersi sentita ascoltata e di essere soddisfatta del modo in cui il programma è stato svolto.

نتمنى لكم أعياداً مليئة بالفرح!

من فريق أبحاث Move Together: Reduce Falls

رسالة من البروفيسورة كاثيري سيد

MOVE Together: نحن سعيون للغاية لأننا انتهينا من تطوير برنامج Reduce Falls، وأصبحنا الآن في مرحلة الاختبار. نتقدم بجزيل الشكر لجميع من ساهم في هذا العمل المهم، وخاصة الأشخاص الذين تطوعوا للمشاركة في واحدة (أو أكثر!) من دراستنا. لا يمكن لهذا العمل أن يتحقق بدونكم. نحن في غاية الشوق إلى مواصلة عملنا معكم لمساعدة الأشخاص من الجاليات المتنوعة ثقافياً ولغوياً على الاستمرار بالتحرك والاستقلالية والحد من مخاطر تعرّضهم للسقوط.

يرجى إعطاء هذه النشرة الإخبارية لأي شخص تعتقدون أنه قد يكون مهتماً بالمشاركة في هذا المشروع.

نتمنى لكم فترة أعياد يسودها الفرح والأمان.

كاثيري



الصورة: اجتماع MOVE Together في شهر تشرين الثاني/نوفمبر مع فريقنا بما في ذلك روزا (Rosa) وتشانغ (Cheng) الرانغان، وهما من مستهلكي خدماتنا.

يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات حول برنامج MOVE Together: Reduce falls الإلكتروني: aimss.org.au/movetogether أو يمكنكم الاتصال بشيريس (Sherisse) على الرقم +61 481 451 313 أو إرسال بريد إلكتروني إلى Move-together@unimelb.edu.au

تشرين الأول/أكتوبر
2022

MOVE
Together Program

تشرين الأول/أكتوبر 2024
بدء دراسة اختبار البرنامج

حزيران/يونيو 2024
الانتهاء من تصميم برنامج
MOVE Together

بحلول تشرين الثاني/نوفمبر 2024
أعرب 17 شخصاً عن رغبتهم بالمشاركة
في الدراسة
وقد بدأ 9 أشخاص بالمشاركة بالفعل!

تصميم برنامج MOVE Together: Reduce Falls

وبفضل MOVE Together: Reduce Falls. لقد عملنا مع 63 شخصاً مُستأً من الجالية الصينية والعربية والإيطالية و12 منظمة لتصميم برنامج هذه المشاركة تمكن فريق البحث لدينا من معرفة أشياء مهمة من ضمنها ما يلي:

- يرغب معظم الأشخاص في الحصول على معلومات تساعد على مواولة التمارين الرياضية لذلك طوّروا معلومات مكتوبة ومقاطع فيديو باللغات الإنجليزية والعربية والصينية المبسطة والإيطالية.
- يتحمّس بعض الأشخاص لمزاولة التمارين الرياضية عندما يشاركون تجاربهم أو يزاولون التمارين الرياضية مع الآخرين. وسيتمكّن الأشخاص من الانضمام إلى البرنامج برفقة صديق والتحدث مع أشخاص آخرين في البرنامج.
- يحتاج بعض الأشخاص إلى خيارات ودعم للتمكّن من إجراء المقابلات عبر الهاتف أو الفيديو أثناء البرنامج لذلك سنعمل على دعم الأشخاص لاستخدام الهاتف والفيديو لإجراء جلسات البرنامج حسب الحاجة.

أخبرنا معظم الأشخاص الذين شاركوا في مرحلة تصميم البرنامج أنهم شعروا بأن وجهات نظرهم مسموعة وكانوا راضين عن الإجراءات.

节日快乐！

来自Move Together: Reduce Falls研究团队

来自Cathy Said教授的消息。

我们已经完成了MOVE Together: Reduce Falls项目的开发工作，为此我们感到非常高兴。现在我们正在对该项目进行测试。感谢所有为这项重要工作做出贡献的人，特别是自愿参与我们研究的其中一项（或多项！）的人。没有你们，这项工作不可能完成。我们期待着继续与您协作，帮助来自不同文化和语言社区的人们保持行动自如、独立自主并降低他们跌倒的风险。

请与您认为可能对该项目感兴趣的人分享本信息。

祝您假期愉快、平安。

Cathy



图片：11月，MOVE Together与我们的团队，包括我们优秀的消费者Rosa和Cheng，欢聚一堂。

如欲了解更多关于MOVE Together: Reduce falls的信息，请登陆网站aimss.org.au/movetogether，或联系

Sherisse +61 481 451 313 或
Move-together@unimelb.edu.au

2022年10月
MOVE Together
Program开始规划

2024年10月
开始测试研究该项目

2024年6月
MOVE Together完
成规划

到2024年11月为止
17人表示有兴趣参加该研究
9人已经开始！

规划 MOVE Together: Reduce Falls 项目

我们与来自华人、阿拉伯语和意大利社区的63名老年人以及12家服务机构合作，共同设计了MOVE Together: Reduce Falls。这让我们研究团队学到了很多重要的东西，例如：

- 大多数人都希望获得有助于他们锻炼的信息。我们用英语、阿拉伯语、简体中文和意大利语制作了书面信息和视频。
- 与他人分享经验或和他人一起锻炼会让一部分人产生锻炼的动力。人们可以选择和朋友一起参加这个项目，并且与参加该项目的其他人交流。
- 一部分人希望这个项目可以通过电话或视频通话进行，并且需要相关的支持。我们将根据需要，帮助人们通过电话和视频通话参加该项目中的课程。

大多数参与该项目规划的人都告诉我们，他们觉得自己的意见被听取了，并对规划过程感到满意。