

التمرين هو طريقة رائعة للإبقاء على كبار السن أقوياء وبصحة جيدة وتخفيف مخاطر سقوطهم. وتنصح الإرشادات التوجيهية للصحة العامة **كافة كبار السن** أن يكونوا نشيطين في كل يوم. ولكن الكثير من كبار السن لا يقومون بما يكفي من التمارين للحفاظ على صحتهم وتخفيف مخاطر سقوطهم. يمكن أن يكون هناك الكثير من الأسباب التي تجعل الأشخاص يجدون صعوبة في ممارسة التمارين. يطور الباحثون من University of Melbourne و Western Health و Melbourne Health ومقدمو الخدمات الثقافية المتنوعة برنامجاً جلدعم الأشخاص من الجالية **[أدخل لغة المجموعة]** للقيام بالمزيد من التمارين.

نحتاج إلى دعمك!

إن كبار السن ممن بلغوا **65 سنة وما فوق من الجالية [أدخل لغة المجموعة]** ومقدمي الرعاية لهم مدعوون للمساعدة في تصميم هذا البرنامج. نحتاج لمساعدتك للتأكد من أن هذا البرنامج هو أمر تود القيام به وأنه ملائم ثقافياً ومتوفر لجميع الأشخاص في جاليتك.

للمشاركة، سوف يتم دعوتك للمشاركة في ورشة عمل واحدة أو اثنتين لمشاركتنا أفكارك حول الأمور التي يمكن أن تساعدك على القيام بالتمارين والأمر التي تحول دون ممارستك التمارين. إن هذه الاجتماعات:



سيشارك بها **10 – 12** شخص آخر



يتم إجراؤها **بلفتك المفضلة** يمكننا ترتيب مترجم لمساعدتك إذا اقتضى الأمر ذلك.



سنتكون المدة حوالي ساعتين إلى ساعتين ونصف مع وجود وقت للراحة.

لمزيد من المعلومات أو للمشاركة، تواصل مع

Hannah Sharma

0478489315

Move-together@unimelb.edu.au

aimss.org.au/movetogether