

锻炼是保持老年人身体强壮健康，并减少他们跌倒的风险的一个好方法。公共卫生指南建议**所有的老年人应该每天都进行活动**。然而，许多老年人没有做足够的运动来保持身体健康和减少他们跌倒的风险。造成人们运动难的原因有很多。来自墨尔本大学、西区卫生部、墨尔本卫生局和多元文化服务部门的研究人员正在制定一项计划，以鼓励来自**中文社区**的人做更多的运动。

我们需要您的帮助！

我们邀请来自中文社区的**65岁及以上的老年人和他们的照顾者**来帮助我们设计这个计划。我们需要您的帮助，来确保这个计划您是愿意去做的，它适宜您的文化，并且社区中的每个人都能做得起来。

你加入之后，我们会邀请您来参加1到2个研讨会，分享一下您觉得什么会促使和阻止您锻炼。

会议将：



有另外10-12个人参加



以您的**首选语言**进行。如果需要，我们会安排一位口译员来协助您。



大概在**2到2.5个小时**左右，中间会有休息时间

欲了解更多信息或想要参与，请联系

Hannah Sharma

0478489315

Move-together@unimelb.edu.au

aimss.org.au/movetogether