

L'esercizio fisico è un ottimo metodo per mantenere gli anziani forti e sani e per ridurre il rischio di cadute. Le linee guida di sanità pubblica raccomandano che **tutti gli anziani** facciano attività fisica **ogni giorno**. Tuttavia, molti anziani non fanno abbastanza esercizio fisico per mantenersi in salute e ridurre il rischio di cadute. I motivi per cui le persone hanno difficoltà a fare esercizio fisico possono essere molteplici. I ricercatori della University of Melbourne, di Western Health, Melbourne Health e i fornitori di servizi multiculturali stanno elaborando un programma per supportare persone della **comunità italiana** a fare più esercizio fisico.

Abbiamo bisogno del Suo aiuto!

Le persone anziane dai 65 anni in su della comunità italiana e i loro badanti sono invitati ad aiutare a sviluppare questo programma. Abbiamo bisogno del Suo aiuto per assicurarci che il programma sia piacevole, che sia culturalmente appropriato e accessibile a tutti nella Sua comunità.

Le verrà chiesto di partecipare a 1 o 2 incontri per condividere le Sue idee su ciò che La incoraggerebbe a fare esercizio fisico e su ciò che La ostacola dal farlo.

Questi incontri:



Coinvolgeranno **altre 10-12 altre persone**



Saranno condotti nella Sua **lingua di preferenza** Possiamo prenotare un interprete se ne ha bisogno



Avranno una durata di circa **2 - 2,5 ore**, incluse le pause.

Per maggiori informazioni o per partecipare, contatti:

Hannah Sharma

0478489315

Move-together@unimelb.edu.au

aimss.org.au/movetogether