



NEWSLETTER #1 – January 2025



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.