



## FALLPROOF! ES PARA TI

### **BENEFICIOS DEL PROGRAMA:**

- MEJORAR LA POSTURA DE PIE Y SENTADOS
- AUMENTAR SU CAPACIDAD DE CAMINAR
- APRENDER ESTRATEGIAS PARA MEJORAR SU CAPACIDAD PARA RECUPERARSE DE UNA PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO
- APRENDA A AUMENTAR SU CONFIANZA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA VIDA DIARIA

### **CARACTERÍSTICAS:**

- PROGRAMA DE EJERCICIO ESTRUCTURADO Y PROGRESIVO DISEÑADO PARA MEJORAR SU EQUILIBRIO Y MOVILIDAD
- EVALUACIONES DE BALANCE PARA IDENTIFICAR NECESIDADES Y DEMOSTRAR PROGRESO

**FALLPROOF! HA SIDO RECONOCIDO POR EL CONSEJO NACIONAL SOBRE ENVEJECIMIENTO (NCOA) COMO UN PROGRAMA DE BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD.**

**ESTE PROGRAMA ES ENSEÑADO POR INSTRUCTORES CERTIFICADOS QUE HAN COMPLETADO UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO A TRAVÉS DE EL CENTRO DE ENVEJECIMIENTO EXITOSO EN LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE CALIFORNIA, FULLERTON**

**ESTA CLASE REQUIERE AUTORIZACIÓN DE TRATAMIENTO DE SU MÉDICO. PARA SOLICITAR INFORMACIÓN, CONTÁCTESE CON PPSC 765-8488 O VISITE NUESTRO WEBSITE, WWW.PETALUMAPEOPLE.ORG**



¿Tienes miedo de caer?

¿Te sientes inestable cuando estás parado?

¿Has tenido 1 o más caídas en el último año?

FallProof es para ti

**PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER**

1500 Petaluma Blvd. South  
Petaluma, CA 94952  
707-765-8488

[www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org)



**PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER**