



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



PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER