

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.

**1201 Redwood Way
Petaluma, CA 94954
(707) 766-8080**

¿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**

 **Synergy Health Club**
by St. Joseph Health 

activesportsclubs.com | stjosephhealth.org