

CLASES PARA LA

Prevención de Caídas

Una Question de Equilibrio

8 semanas, Clase de 2 horas por semana
Incluye ejercicio basado en la silla

Esta clase esta diseñada para personas de 60 años que están inactivos con un equilibrio deficiente, las cuales se han caído y quienes posible mente han desarrollado un miedo a caerse. Los participantes deben de esperar a comenzar un régimen de ejercicios fácil de hacer para mejorar el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la autoconfianza.

Pisando

7 semanas, clase de 2 horas por semana
Los Participantes tienen acceso a un:

- **FISIOTERAPEUTA** que enseña ejercicios de fuerza y equilibrio.
- **EXPERTO (A) EN VISIÓN** que proporciona información que relaciona problemas de la visión con las caídas.
- **EXPERTO (A) EN SEGURIDAD PÚBLICA** que analiza cómo prevenir las caídas en público.
- **ARMACÉUTICO (A)** que explica como los medicamentos afectan a la persona que está en riesgo de caídas.

Esta clase esta diseñada para las personas de 65 años o mayores que han sufrido una caída o tienen miedo de caerse. Los participantes no deben tener demencia, no deben depender de un andador, y deben de estar motivados para hacer ejercicio en casa con el uso gradual de pesas para las piernas.

Tai Chi: Moverse para un Mejor Equilibrio por sus siglas en inglés (TCMBB)

12 semanas (dos veces por semana), cada clase es de 1.5 horas

TCMBB es un Tai Chi fácil de hacer, es derivado del estilo Yang para convertirse en un sistema de movimientos lentos, controlados, y relajados. Se ha demostrado que TCMBB aumenta la fuerza, la resistencia, la atención plena, la conciencia de el cuerpo, proporciona un mejor equilibrio, disminuye la contracción cerebral y además provee "tan bueno como" terapia física para aquellas personas con osteoartritis de rodilla. Los participantes deben de tener 60 años o más, estar dispuestos a participar al menos 75 por ciento de las clases impartidas, y además dispuestos a practicar en casa. Se puede usar la silla.

Caminar con Facilidad

Programa de caminata estructurada de 6 semanas

Un individuo trabaja hasta caminar un mínimo de 30 minutos por día, tres días por semana. Además de caminar, los otros componentes o partes del programa incluyen información de salud, consejos de motivación, herramientas útiles y otros ejercicios.

Para inscribirse en una de las clases basadas en evidencia del Programa de Prevención de Caídas, llame al teléfono:

Julianna Eusanio | (805) 477-7342
Coordinadora del Programa de Prevención de Caídas | vcaaa.org

La inscripción se completa el primer día de asistencia a la clase.

¡Todas las clases son Gratuitas!

CONDADO DE VENTURA



AGENCIA DEL ÁREA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

El Programa de Prevención de Caídas de la Agencia del Área Sobre el Envejecimiento se esfuerza por ayudar a los adultos a mantener su independencia en el hogar. Si una persona se cae, esa independencia podría perderse. Un buen método para prevenir una caída es participar en una de nuestras clases basadas en evidencia.

Ventura County

Fall PREVENTION Program

