



El programa de Caminos de Bienestar de GLSS se dedica a mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos en nuestras comunidades. Estamos comprometidos a construir una cultura de bienestar, donde los individuos están comprometidos, educados y capacitados para alcanzar la salud total.

¡INSCRIBASE!

Llame hoy para más información sobre el proximo taller:

Jousette Anaya

781-586-8530

janaya@glss.net

¡Y AÚN HAY MÁS!

TALLERES DE AUTO-GESTIÓN DE SALUD

Para adultos de todas las edades que viven con condiciones de salud crónicas

"A Matter of Balance: Managing Concerns About Falls Volunteer Lay Leader Model" ©2006. Este programa se basa en "Fear of Falling: A Matter of Balance" ©1995 Trustees of Boston University. Todos los derechos reservados. Utilizado y adaptado con permiso de Boston University.



Greater Lynn Senior Services

¿Tienes preocupaciones acerca de la caída?



LA CLASE UN ASUNTO DE EQUILIBRIO PUEDEN AYUDAR



“UN ASUNTO DE EQUILIBRIO”

Este taller premiado puede ayudar a reducir el temor a la caída y aumentar el nivel de actividad de los adultos mayores independientes que tienen preocupaciones sobre la caída.

TOMA EL CONTROL Y COMIENZA VIVIR OTRA VEZ!

Nuestro taller ayuda a los participantes a fijar metas razonables para aumentar la actividad; mejora la fuerza y el equilibrio; y sugiere cambios en su entorno para reducir los factores de riesgo de caídas.

¡CONOCE A NUEVAS PERSONAS COMO USTED!

Nuestras pequeñas clases de apoyo para adultos mayores independientes que promueve nuevas amistades con personas que entienden cómo se sienten y celebrarán sus éxitos.

CUIDADORES SON BIENVENIDOS

Los cuidadores pueden asistir al taller, con o sin la persona que usted cuida.



LO QUE DICEN LOS PARTICIPANTES

Seis meses después de tomar Un Asunto de Equilibrio, los participantes reportaron:

- 97%** son más cómodos hablando de su miedo a caer
- 97%** se sienten cómodos incrementando su actividad
- 99%** planean continuar el ejercicio
- 98%** recomendaría este taller a otros

“He sido más consciente de cada situación que involucra mi seguridad. Ahora me ‘detengo, miro y escucho’ lo que me rodea.”

Participante en el taller

