

Clases de Prevención de Caídas



El Programa de Prevención de Caídas del Condado de Ventura, presentado por la Agencia del Área sobre el Envejecimiento, un departamento de la Agencia de Servicios Humanos se esfuerza por ayudar a los adultos mayores de 60 años a mantener su independencia en el hogar. Un buen método para prevenir una caída es participar en una de nuestras clases GRATUITAS basadas en la evidencia.

Bingocize

Serie de 10 semanas (dos veces por semana) — 1 hora por sesión

Esta clase está diseñada para personas que son levemente activas y se han caído o han desarrollado miedo a caerse. Los participantes deben esperar jugar bingo, responder preguntas entretenidas y participar en ejercicios sentados y de pie con la voluntad de practicarlos en casa. Los participantes con deficiencias cognitivas leves pueden ser elegibles.



Una Cuestión de Equilibrio

Serie de 8 semanas (una vez por semana) — 2 horas por sesión

Esta clase está diseñada para personas que son levemente activas y se han caído o han desarrollado miedo a caerse. Los participantes deben esperar un entorno basado en la conversación mientras completan ejercicios para principiantes sentados y de pie. Los ejercicios se centran en mejorar el equilibrio, la fuerza, flexibilidad y la confianza en sí mismo. Los participantes no pueden tener deficiencias cognitivas.



Pisando Firme

Serie de 7 semanas (una vez por semana) — 2 horas por sesión

Esta clase está diseñada para personas que son leves a moderadamente activas y se han caído o han desarrollado miedo a caerse. Los participantes deben esperar un entorno basado en la conversación mientras completan ejercicios de pie y sentados con el uso gradual de pesas en las piernas tanto en clase como en casa. Los participantes no pueden tener discapacidades cognitivas o depender de un andador.

Los participantes tienen acceso a:

- Un Fisioterapeuta que enseña ejercicios de fuerza y equilibrio
- Un experto en visión que proporciona información que vincula los problemas de visión con las caídas
- Un experto en seguridad pública que habla sobre cómo evitar caídas en público
- Un farmacéutico que explica cómo los medicamentos afectan el riesgo de caídas de una persona



Caminar Con Facilidad

Serie de 6 semanas (tres veces por semana) — 1 hora por sesión

Esta clase está diseñada para personas que son leves a moderadamente activas y se han caído o han desarrollado miedo a caerse. Los participantes deben esperar consejos motivacionales sobre cómo hacer ejercicio con artritis mientras trabajan hasta alcanzar su objetivo diario de caminar. Los participantes no deben tener deficiencias cognitivas.



Tai Chi: Moverse para un Mejor Equilibrio

Serie de 12 semanas (dos veces por semana) — 1.5 hora por sesión

Esta clase está diseñada para personas que son leves a moderadamente activas y se han caído o han desarrollado miedo a caerse. Los participantes deben esperar realizar movimientos lentos y controlados sentados o de pie. Los ejercicios se centran en mejorar la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la conciencia corporal. Los participantes no pueden tener deficiencias cognitivas.



Obtenga más información en sitio de internet vcaa.org/falls • Para inscribirse en uno de los Programas de Prevención de caídas clases basadas en evidencia por favor de llamar al teléfono (805) 477-7300, opción 6 • Las clases de Prevención de Caídas están abiertas para adultos mayores de 60 años y sus cónyuges (incluso si tienen menos de 60 años)