

Do You Have Concerns About Falling?

Many adults over age 60 experience concerns about falling, and restrict their activities as a result.



A Matter of Balance is designed to help older adults manage concerns about falls, set goals to increase activity levels, and develop practical and personal strategies to manage falls.

What you will learn:

- View falls as controllable.
- Make changes to manage fall risks.

Who should attend:

- Anyone concerned about falls.
- Anyone restricting activities due to fall concerns.

What happens during the workshop?

- Group discussion
- Problem solving
- Assertiveness training
- Light exercise training



**Free
Workshop**

For more information, or to reserve a spot in the next workshop, please call 805.614.5658 Or scan QR code with mobile device.



¿Tienes preocupaciones de caerte?

Muchos adultos de 60 años y más experimentan preocupaciones acerca de las caídas y restringen sus actividades.

A Matter of Balance es un programa diseñado para controlar las caídas y aumentar los niveles de actividad. Les invita a este programa que enfatiza estrategias prácticas para manejar las caídas.

Aprenderás a:

- Ver las caídas como controlables.
- Establecer metas para aumentar la actividad.
- Hacer cambios para reducir los riesgos de caídas en el hogar.

¿Quién debe asistir?

- Cualquier persona preocupada por las caídas o se haya caído en el pasado.
- Cualquier persona interesada en mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza.
- Cualquier persona que tenga actividades restringidas debido a problemas de caídas.

Si desea más información o quiere registrarse en nuestro próximo taller, por favor llame 805.614.5658
O escanea el código QR con dispositivo móvil.

Gratis



Dignity Health®



A MATTER OF
BALANCE
MANAGING CONCERNS ABOUT FALLS

