



PROGRAMA DE TAI CHI PARA EL ARTRITIS

Cuando: Lunes y Jueves

de 10:30-11:30am.

Comenzando el 22 de September

Hasta el 14 de Noviembre del 2016

Donde: Centro de Linwood

3799 S Nine Mile Rd Allegany, NY

Para inscribirse o para obtener información;
**Póngase en contacto con el Departamento del
envejecimiento
(716) 373-8032**

Este programa se ofrece como parte del Departamento de Salud
del estado de Nueva York

Programa de prevención de caídas de adultos de edad avanzada

¿Qué es?

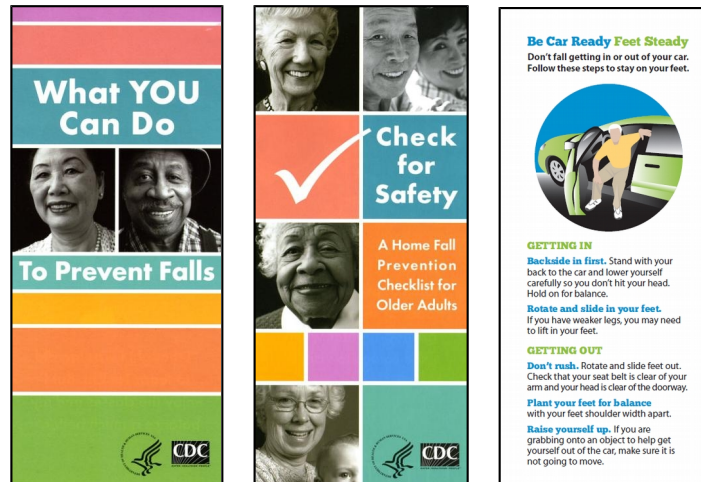
El Tai chi es una
antigua práctica China
que combina
movimientos lentos
con respiración
profunda.

Beneficios del Tai Chi para la artritis:

- Aumento de la fuerza,
equilibrio y postura
- Prevenir caídas
- Mejorar la mente, cuerpo y
espíritu
- Reducir el estrés y aumentar
la relajación

Patrocinado por el
Departamento del
envejecimiento de
Cattaraugus

Fall Prevention Education Materials



To order **FREE** copies of the publications above...

(courtesy of the NYS Department of Health)

Fill out an order form at:

www.health.ny.gov/publications/4208

You can also download materials at the links below.

What YOU Can Do To Prevent Falls Brochure (Pub 0640)

* available in Spanish

www.health.ny.gov/publications/0640/index.htm

Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults Brochure (Pub 0641)

*available in Spanish

www.health.ny.gov/publications/0641/index.htm

Be Car Ready Feet Steady: Tips on Safely Getting In and Out of Your Car Card (Pub 6514)

www.health.ny.gov/publications/6514/index.htm

If you have any questions, please contact Christie Ray-Marchetti at Christie.Ray-Marchetti@health.ny.gov or 518-408-0886