

## TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES



### CONOCER LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS CAÍDAS:

- Adecuación de la vivienda
- Ayudas técnicas para la deambulaci3n
- C3mo levantarme tras sufrir una ca3da
- Casos en los que es mejor no moverse
- M3todo Otago y equilibrio
- Ejercicios de fuerza muscular
- Ejercicios de coordinaci3n

**Fecha:** 15 de octubre de 2019 - **Horario:** 10.00 h. a 12.00 h.

**Lugar:** Centro de mayores de Embajadores

C/ Embajadores 32 - 28012 Madrid

### Coordinaci3n:

Escuela Madrileña de Salud.

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Departamento de Trabajo Social. Centro de Mayores de la Comunidad de Madrid.

### Docente:

D<sup>a</sup> Carmen Garc3a Rodr3guez. Fisioterapeuta. Col. n<sup>o</sup> 6966

Inscripciones: [escuela@salud.madrid.org](mailto:escuela@salud.madrid.org)  
Tel3fonos: 914268625/914269898/914269897