

**DE SU TIEMPO COMO
LÍDER DE UNA CLASE DE
FIT AND FALL PROOF™ Y
SIENTA LOS BENEFICIOS**

”

El voluntariado es genial, pero el voluntariado como líder de Fit and Fall Proof es un paso por encima. Cuando comencé, nunca hubiera creído que seguiría haciendo esto 7 años después de la edad de 75 años. Los beneficios para los participantes y para mí son notables. Todos seguimos manteniendo nuestro equilibrio, flexibilidad y fuerza, pero es la amistad y la diversión lo que nos atrae cada semana. Es un compromiso del que nunca te arrepentirás. ¡Ven y únete a nosotros!”

”

-Jeanne
Fit and Fall Proof™ Leader
Hayden, ID

**MEJORAR SALUD
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS
FORMAR AMISTADES
TENER UN IMPACTO
DIVERTIRSE**

Para más información sobre convirtiéndose en un líder de una Fit and Fall Proof™ clase, llama



Esta publicación fue hecha posible por Gran #1 NBO1OT009332-01-00 del Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.



www.healthandwelfare.idaho.gov/fitfallproof

Fit and Fall Proof™



**CONVIÉRTETE
EN UN LÍDER DE
EJERCICIO**



SIÉNTETE BIEN POR RETRIBUIR A TU COMUNIDAD.

Aunque 1 en 3 adultos sobre la edad de 65 tienen una caída cada año, las caídas son prevenibles. Ayude a reducir el riesgo de caídas en adultos mayores, por trabajando como voluntario dirigiendo una Fit and Fall Proof™ clase.

Marque la diferencia en su comunidad ayudando a otros a ponerse en forma y prevenir caídas. Un poco de compromiso de tiempo será de gran ayuda. ¡Sus contribuciones son importantes!

Sobre mas información para dirigir una clase de Fit and Fall Proof™, por favor llame la Idaho Care line al 211.

QUE ESPERAR COMO LÍDER VOLUNTARIA(O)

Clases durando desde 45-60 minutos, 2-3 veces por semana y toman parte sobre un tramo de 10 semanas.

Como líder voluntario, guiará a los habitantes de Idaho de 65 años o más a través del estándar para mejorar su salud y equilibrio.



BUENO PARA SU MENTE Y CUERPO

Ser voluntario como líder de clase en el programa Fit and Fall Proof Puede:

- Mejorar su salud física y mental
- Fortalecer su sentido de propósito y conexiones sociales
- Agudiza su mente
- Enriquece la vida de otras personas

Dirigiendo una clase de Fit and Fall Proof™ le enseñará habilidades valiosas:

- Fit and Fall Proof™ Líderes reciben formación gratuita y mucho apoyo
- Mejore sus habilidades de liderazgo y desarrolle su confianza instruyendo a otros
- Trabajar en un entorno de equipo
- Muestre su creatividad con las clases que planifique, garantizando el mejor entorno para usted y sus participantes.