



**A Matter of Balance** helps you build practical strategies to reduce fear of falling and increase activity levels.

You'll learn to view falls and fear of falling as controllable, set realistic goals to increase activity and change your environment to reduce fall risk factors.

**For information** or to register, contact:

Kinnarone Pimpadubsee  
Lao Advancement Organization of America  
2648 West Broadway Avenue  
Minneapolis, MN 55411  
612-767-1684

ຄວາມຢ້ານກົວຂອງການລົ້ມລົງແມ່ນອັນຕະລາຍເທົ່າກັບການລົ້ມເອງຍ້ອນວ່າຜູ້ຄົນຈຳກັດກິດຈະກຳ. ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມອອນແອທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລົ້ມລົງຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ການສ້າງຄວາມດຸນດ່ຽງ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢ້ານກົວຂອງການລົ້ມແລະເພີ່ມລະດັບກິດຈະກຳ.

ສົນໃຈ: ການຮຽນຕິດຕໍ່ພົວພັນໄດ້ທີ່ ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ.

ໂທ: 612-767-1684

Juniper is a statewide network that helps people manage chronic health conditions, prevent falls, and foster well-being.

[yourjuniper.org](http://yourjuniper.org)

Toll Free 1.855.215.2174

