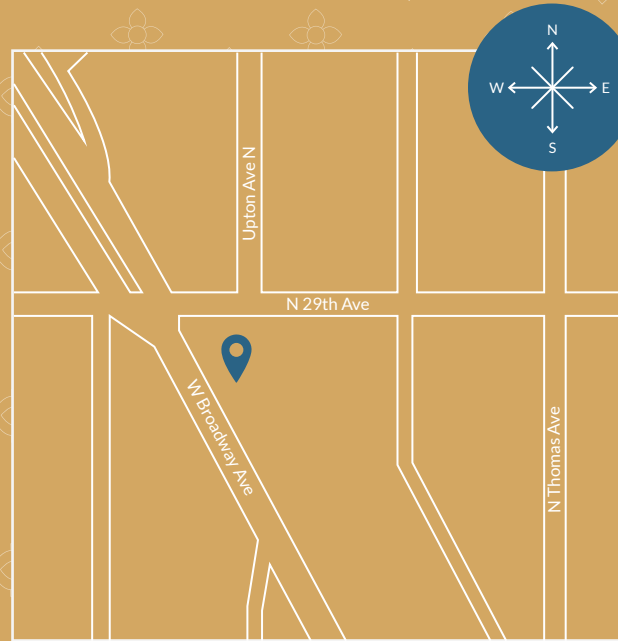




CONTACT & INFORMATION



 2648 W Broadway Ave
Minneapolis, MN 55411

 www.facebook.com/lao.america

 [laoamerica](https://www.youtube.com/laoamerica)

CALL LAOA : (612) 767 - 1684

EMAIL : laoa@laoamerica.org

OFFICE HOURS M-F 8:30AM - 4:30PM

 VER. 2024

For program information or to enroll, please visit:
laoamerica.org

MOVING FOR BETTER BALANCE

65+



TAI JI QUAN
MOVING FOR BETTER BALANCE

Tai Ji Quan Programs: M-W 10:45AM - 11:45AM

The Lao Advancement Organization of America (LAOA) has adopted the Tai Ji Quan program as a mean to improve the health and willness of Lao seniors.

The program consists of an 8-form routine core with built-in exercise variations and subroutine of integrated therapeutic movements. The goals of the program are to improve both static and dynamic postural stability, mindful control of body positioning in space, functional walking activities, movement symmetry and coordination, and to increase range of motion around the ankle joints and build lower-extremity strength. The ultimate goal is to help our senior improve on their performance of daily functional tasks and reduce incidence of falls.

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະລັດ ໄດ້ຮັບຮອງເອົາຄົງການໄຕຣ໌ຈີ ເພື່ອເປັນວິທີໃນການປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງຜູ້ສູງອາຍຸລາວ.

ແຜນງານປະກອບດ້ວຍຫຼັກສູດປົກກະຕິ 8 ຮູບແບບທີ່ມີການປຸງແປງອອກກຳລັງກຳຍາມທີ່ມີຢູ່ແລະການເຄື່ອນໄຫວແບບປະສົມປະສານ.ເປົ້າ ໝາຍ ຂອງໂຄງການແມ່ນເພື່ອປັບປຸງທັງສະຖານລະພາບແລະຄວາມ ໝັ້ນຄົງ postural, ການຄວບຄຸມສະຕິຂອງການຕັ້ງ ຕໍ່ແໜ້ງ ໃນຮ່າງກາຍໃນອະວະກາດ, ກິດຈະກຳ ໃນການຍ່າງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງການເຄື່ອນການປະສານງານ, ແລະເພີ່ມລະດັບຂອງການເຄື່ອນໄຫວຮອບກະດູກຂໍ້ຕີນແລະສ້າງຄວາມແຂງແຮງ. ສູດທ້າຍແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸຂອງພວກເຮົາປັບປຸງການປະຕິບັດວຽກງານທີ່ເປັນປະໂຫຍດປະຈຳວັນແລະຫຼຸດຜ່ອນການເກີດຂອງການລົ້ມ.

LAOAMERICA

WHAT IS TAI JI QUAN: MOVING FOR BETTER BALANCE?

Tai Ji Quan: Moving For Better Balance helps older adults improve their balance and reduce the likelihood of falling. Research has show that people who complete the program are half as likely to fall and are less fearful of falling.

ໂຕຣ໌ຈີ: ແມ່ນສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສົມດູນກ່ວາ ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸໄດ້ປັບປຸງ ແລະເສີມສ້າງຄວາມສົມດູນ ແລະລົດໂອກາດທີ່ຈະລົມລົງຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີໜ້ອຍ. ການວິໃຈຄົນຄ້ວາໄດ້ຊື່ໃຫ້ເຫັນວ່າບຸກຄົນທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມ ຈົນຈົບ. ການລົມ ຫຼືການຍ້ານທີ່ຈະລົມໄດ້ມີແນວໂນ້ມ ລົດລົງຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ.

WHAT WILL I LEARN?

Participants will learn balance skills, good body alignment and coordinated Tai Ji movements. ຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການ ຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບທັກສະ ຄວາມສົມດູນຕ່າງໆ. ການຈັດຕຳແໜ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ດີ ແລະການປະສົມປະສານຂອງ ໂຕຣ໌ຈີ.

HOW OFTEN WILL I NEED TO PRACTICE?

Participants should attend a one-hour class twice a week and practice on their own between classes. ຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການ ຄວນເຂົ້າຮ່ວມສອງເທື່ອຕໍ່ທົດ, ເທື່ອລະນຶ່ງຊົ່ວໂມງ ແລະຈະຕ້ອງໄດ້ຝຶກຊ້ອມດ້ວຍຕົນ ເອງໃນຊ່ວງເວລາເຂົ້າຮຽນ.

Improve physical health that leads to better functioning in daily activities. ຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ມີລັກສະນະດີຂຶ້ນ ຊຶ່ງນຳໄປສູ່ການເຮັດວຽກນຳກິຈກຸມປະຈຳວັນຕ່າງໆ ດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ.

Improve balance, muscle strength, flexibility and mobility. ຜູ້ເສີມສ້າງຄວາມສົມດູນໃຫ້ດຸ່ນດ່ຽງດີຂຶ້ນ, ຄວາມແຂງ ແຮງຂອງກ້ອນຊີ້ນ, ການຍືດຫົດ ແລະຄວາມຄ່ອງຕົວ ໃນການເໜັງຕີງດີຂຶ້ນ.

Better mental Health such as increased self-esteem and more social interaction. ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບທາງດ້ານຈິດໃຈດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ ເຊັ່ນ ການເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວຂອງຕົນເອງ ແລະການປະຕິສັມພັນ ທາງສັງຄົມກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ.

10 AMAZING BENEFITS

1. Relieves Pain. Tai Ji Quan may be best known for its ability to decrease the sensation of pain in elderly individuals. ບັນເທົາອາການເຈັບປວດ. ໂຕຣ໌ຈີ ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີທີ່ສຸດສຳລັບຄວາມສາມາດຂອງມັນ ແມ່ນລົດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຈັບປວດຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ
2. Fights Depression. Depression is a common condition that affects a large percentage of the elderly population. ຕໍ່ສູ້ກັບອາການຊຶມເລົ່າ. ຄວາມກົດດັນກໍຄືອາການຊຶມເລົ່າ ເປັນພາວະທີ່ສົ່ງຜົນໃນເປົ້ເຊັ່ນອັນກ້ວາງໃຫຍ່ຂອງປະຊາກອນຜູ້ສູງອາຍຸ

3. Eases Arthritis Discomfort. Tai Chi can be especially helpful in easing arthritis symptoms in elderly patients. ຜ່ອນຄາຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ສບາຍ ຂອງໂຮກຂໍ້ຕໍ່ອັກເສບ. ໂຕຣ໌ຈີສາມາດຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍ ແລະບັນເທົາອາການຂອງໂຮກຂໍ້ຕໍ່ອັກເສບຂອງຜູ້ປ່ວຍ ທີ່ມີອາຍຸສູງໂດຍສະເພາະ.

4. Promotes Deep Breathing. The art of Tai Chi is based on the theory of deep breathing. ກະຕຸ້ນ ແລະຊ່ວຍສົ່ງເສີມການຫາຍໃຈໃຫ້ໄດ້ເລິກ. ສິລປະ ຂອງໂຕຣ໌ຈີ ເກີດຂຶ້ນບົນພື້ນຖານທາງດ້ານທິສະດີແຫ່ງ ການຫາຍໃຈເລິກໆ

5. Lowers Blood Pressure. Tai Chi is believed to have powerful stress reducing properties. ຊ່ວຍລົດຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດໃຫ້ລົງຕໍ່າ. ໂຕຣ໌ຈີ ໄດ້ຮັບການເຊື່ອໝັ້ນວ່າ ມີສັດຕະພາບສູງໃນຄຸນສົມ ບັດຂອງການລົດຄວາມເຄັ່ງຄຽດໃຫ້ໜ້ອຍລົງ.

6. Improves Mental Clarity. Many elderly individuals complain of having racing thoughts, an inability to concentrate and high stress levels. ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມຜ່ອງໃສຂອງຈິດ ໃຫ້ເຫັນ ແຈ້ງ. ຜູ້ສູງອາຍຸຫລາຍຄົນຈຶ່ມວ່າ ຄວາມບໍ່ສາມາດ ຈະມີສະມາທິ ແລະໃນລະດັບຄວາມຄຽດສູງ.

7. Improves Balance. Elderly patients often have poor balance and, as a result, may suffer from excessive falls and injuries. ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມ ສົມດູນ. ຜູ້ປ່ວຍທີ່ສູງອາຍຸມັກຈະບໍ່ມີຄວາມສົມດູນດີ ແລະຜົນທີ່ອອກມາມັກຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຈັບປວດຈາກ ການລົມ ແລະການເຈັບປວດ.

8. Strengthens Lower Body. In the same way that it helps to improve balance. ເສີມສ້າງ ຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມ. ໃນ ທາງດຽວກັນມັນຈະຊົດຊ່ວຍປັບປຸງການສົມດູນທີ່ດີ.

9. Raises Energy Levels. Individuals of all ages have reported a significant increase in energy after performing Tai Chi. ຍົກລະດັບພລັງງານ. ພາຍຫລັງທີ່ໄດ້ຮັບການຫັດກາຍ ແບບໂຕຣ໌ຈີ, ໃນ ສ່ວນບຸກຄົນທຸກເພດວັຍ ຈະໄດ້ຮັບພລັງງານເພີ່ມ ຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ ແລະສາມາດຍືນຍັນໄດ້.

10. Improves Sleep. One of the most common complaints expressed by elderly individuals is poor sleep quality. ບັບປຸງການຫຼັບນອນ. ນຶ່ງໃນ ບັນດາຂໍ້ຮຽນທີ່ພົບພໍ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນມາຈາກຜູ້ສູງອາຍຸ ທີ່ມີຄຸນນະພາບການຫຼັບນອນຕໍ່າ.

DONATIONS

Services are free but voluntary contributions are accepted. ບໍ່ຮິຈາກທ່ານພຣີ ແຕ່ຍິນດີຮັບເອົາ ບໍ່ຮິຈາກ.

No one is denied if they are not able to make a donation. ບໍ່ມີໃຜຜູ້ໃດຈະຖືກງົດ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ບໍຮິການ ຖ້າ ຫາກພວກເຂົາເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ອາດສາມາດທີ່ຈະບໍຮິຈາກໄດ້.

SPONSORS

