

- Improves Balance.** Elderly patients often have poor balance and, as a result, may suffer from excessive falls and injuries. ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມສົມດູນ. ຜູ້ປ່ວຍທີ່ສູງອາຍຸ ມັກຈະມີຄວາມສົມດູນທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ກໍຄືເປັນຜົນ, ອາດຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຈັບປວດຈາກການລົ້ມ ແລະ ການບາດເຈັບ..
- Strengthens Lower Body.** In the same way that it helps to improve balance, ເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມ. ໃນທາງດຽວກັນ ມັນຈະຊ່ວຍປັບປຸງການສົມດູນທີ່ດີ.
- Raises Energy Levels.** Individuals of all ages have reported a significant increase in energy after performing Tai Chi. ຍົກຮະດັບພລັງງານ. ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮັບການຫັດກາຍແບບ ໂຕ-ຈີ, ບຸກຄົນທຸກເພດວັຍ ກໍໄດ້ຮັບພລັງງານເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ ແລະ ຍືນຍັນໄດ້.
- Improves Sleep.** One of the most common complaints expressed by elderly individuals is poor sleep quality. ປັບປຸງການຫັບນອນ. ຫນຶ່ງໃນຂໍ້ຮ້ອງຮຽນທີ່ພົບພໍ້ຫຼາຍທີ່ສຸດຈາກຜູ້ສູງອາຍຸ ແມ່ນມາຈາກຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ຄຸນນະພາບການຫັບນອນຍາກ

CONTACT INFORMATION ຢາກຊາບລາຍຮອງດເພີ່ມເຕີມ

For more information, please call LAOA: (612) 767-1684, or (612) 302-9154 or visit us at www.laoamerica.org | email us: laoa@laoamerica.org | taichi@laoamerica.org.

| | |
|--|---|
| OFFICE HOURS: ໂມງເຮັດວຽກ: | M-F 8:30am-4:30pm ວັນຈັນ - ວັນສຸກ |
| LAOA Tai-Chi Programs: ໂຄງການຫັດກາຍແບບ ໂຕ-ຈີ | Mon, Wed and Fri 11:00 am-11:45am ວັນຈັນ, ວັນພຸດ ແລະ ວັນສຸກ |



ອາຄານຂອງສູນວັທະນະທັມລາວ (LCC).
Lao Cultural Center Building
2648 W Broadway Ave. Minneapolis, MN 55411



Moving For Better Balance

ສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງເພື່ອຄວາມສົມດູນທີ່ດີກວ່າ

Moving For Better Balance ສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງເພື່ອຄວາມສົມດູນທີ່ດີກວ່າ

The Lao Advancement Organization of America (LAOA) has adopted the TaiChi program as a mean to improve the health and wiliness 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.



ຫະນະມານໂຈມໂລກ ແຜ່ງຄໍມ້າ ແສດງວ ເມຄາຂັບເຄື່ອນ ຍຸຢອກຫະນະມານ ຜູ້ເຂົ້າ ແມ່ນາງສອດກະສວຍ ຈັບຫາງສະກຸນາ

ປະມານ 8 ຫະນະມານ

DONATION ການບໍຣິຈາກ

ບໍຣິການທ່ານຟຣີ ແຕ່ມີຄວາມຍິນດີ ຮັບເອົາການບໍຣິຈາກ ຈາກທ່ານ
Rides are Free But Voluntary Contributions Accepted

NO ONE IS DENIED A RIDE IF THEY ARE NOT ABLE TO MAKE A DONATION.
ບໍ່ມີໃຜຜູ້ໃດຈະຖືກງົດ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ບໍຣິການ ຖ້າຫາກພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ອາດສາມາດທີ່ຈະບໍຣິຈາກໄດ້.



ບໍລິຫານກາຍ ແລະຈິດ ໃຈຂອງທ່ານແບບ ໄຕ-ຈີ



ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການແມ່ນແນໃສ່ທີ່ຈະປັບປຸງສະເຕັງຣະພາບການຊຶ່ງຕົວ ແລະການຄວບຄຸມສູນໃນ ການວາງຕໍາແຫນ່ງຂອງຮ່າງກາຍໃນພື້ນທີ່, ກິຈັກມການເຮັດວຽກຕ່າງໆ, ການເຄື່ອນເຫນັງແບບດຸນດ່ວງສົມດູນ ປະສົມປະສານ, ແລະການເພີ່ມຊ່ວງຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນບໍລິເວນອ້ອມຮອບຂັດກະດູກ ແລະສ້າງຄວາມແຂງແຮງ ໃນຈຸດທີ່ຢູ່ຕໍາສຸດ ທັງແບບຄົງທີ່ ແລະແບບໂດນາມິກ. ເປົ້າໝາຍສູງສຸດຄືການຊ່ວຍຜູ້ສູງອາຍຸໃນການປັບປຸງປະສິດທິພາບຂອງກິຈັກມປະຈຳວັນຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ແລະລົດອຸບັດຕິເຫດການລົ້ມໄຫ້ນ້ອຍລົງ.



ປະສິດທິພາບຂອງສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງແບບ ໄຕ-ຈີ ໄດ້ສຳຫຼັບໃຫ້ເຫັນເຖິງຫມາກຜົນຕົວຈິງ ພຽງແຕ່ໃນຊ່ວງໄລຍະຫນຶ່ງປີ ຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ຢູ່ໃນສະພາບຂອງຄວາມພິການຂະໜາດນ້ອຍຈຳນວນຫນຶ່ງ ກໍໄດ້ຮັບການຟື້ນຟູຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ ແລະເປັນຂັ້ນໆມາ. ເຫັນໄດ້

ໃນທ່າແຮງໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ, ພັນກງານ ພ້ອມດ້ວຍອາສາສມັກ ລາວ-ອາເມຣິກາ ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນວິຊາການດັ່ງກ່າວ ບວກກັບການຝຶກຊ້ອມ ແລະການປະຕິບັດຕົວຈິງ. ລາວ-ອາເມຣິກາ ໃນປະຈຸບັນສາມາດດຳເນີນການ ແລະ ນຳພາທັດການບໍລິຫານ ແບບ ໄຕ-ຈີ ໃນຫມູ່ຂອງຊຸມຊົນ ຊາວລາວ ແລະອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆອີກດ້ວຍ.

ໄຕ-ຈີ ເຮັດວຽກ
ສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງເພື່ອຄວາມສົມດູນທີ່ດີກ່ວາ

The Lao Advancement Organization of America (LAOA) has developed the Tai Chi program as a mean to improve the health and wellness of Lao elders. 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 low-back muscular strength. The ultimate goal is to help our elders improve on their performance of daily functional tasks and reduce the incidence of falls.

Reduce your risk of falls by improving balance, muscle strength, flexibility and mobility through coordinated movements in a slow, circular, flowing motion.

Relax and have fun with Tai-Chi!

Tai-Chi: Moving For Better Balance
ການເຄື່ອນເຫນັງເພື່ອຄວາມສົມດູນທີ່ດີກ່ວາ

ໄຕ-ຈີ ເປັນສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງທີ່ສະໜອງຄວາມສົມດູນທີ່ດີກ່ວາ ຜ່ານຂັດໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸ ໄດ້ສົມດູນຄວາມສົມດູນຢ່າງດີກ່ວາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະລົດອຸບັດຕິເຫດການລົ້ມໄຫ້ນ້ອຍລົງ.

ຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການໄຕ-ຈີ ຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ຄວາມສົມດູນທາງຕົວທະນາຄວາມສົມດູນ ໃນການເຄື່ອນເຫນັງ ແລະປະສົມປະສານການເຄື່ອນເຫນັງຂອງໄຕ-ຈີ ຈະເຮັດໃຫ້ສະພາບການຂອງທ່ານດີກ່ວາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະລົດອຸບັດຕິເຫດການລົ້ມໄຫ້ນ້ອຍລົງ.

ສົມດູນຄວາມສົມດູນໃຫ້ເຫັນ, ຄວາມແຂງແຮງຂອງໂຕເຂັ້ມ, ຄວາມສົມດູນ ແລະຄວາມສະຫງົບໃນການເຄື່ອນເຫນັງ.

ເຂົາເຈົ້າທີ່ສູງອາຍຸສາມາດຈຳນວນນ້ອຍມາເຖິງ ເຊັ່ນການຮຽນຮູ້ມັນ ໃນຄະເລຂອງພວກເຮົາ ແລະການຟື້ນຟູທາງການຮຽນຮູ້ມັນໃນມື້ຕໍ່ມື້ຂອງພວກເຮົາ.

ໂຄງການໄຕ-ຈີ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສຸຂະພາບດີກ່ວາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະລົດອຸບັດຕິເຫດການລົ້ມໄຫ້ນ້ອຍລົງ.

LAOA
Lao Advancement Organization of America

Metropolitan Area Agency on Aging (MAAA)
Older American Act Program, Participant Donations and Volunteers In-Kinds Contribution.

What is TaiChi: Moving For Better Balance?

ໄຕ-ຈີ ເປັນສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງເພື່ອຄວາມສົມດູນທີ່ດີກ່ວາ ມີຄວາມຫມາຍແນວໃດ?

TaiChi: Moving For Better Balance (TCMFBB) helps older adults improve their balance and reduce the likelihood of failing. Research has show that people who complete the program are half as likely to fail and are less fearful of failing.

ໄຕ-ຈີ ແມ່ນສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເຫນັງທີ່ສົມດູນກ່ວາ ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸໄດ້ປັບປຸງ ແລະເສີມສ້າງຄວາມສົມດູນ ແລະລົດອຸບັດຕິເຫດການລົ້ມໄຫ້ນ້ອຍລົງ.

ກາດທີ່ຈະລົ້ມລົງຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ນ້ອຍ. ການວິຈັຍຄັນຄ້ວາໄດ້ຊື່ ໃຫ້ເຫັນວ່າ ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມ ນຳໂຄງການ ໄຕ-ຈີ ຈົນສຳເຣັດ ໃນຈຳນວນນັ້ນເຖິງຫນຶ່ງ ການລົ້ມ ຫຼືການຢ້ານທີ່ຈະລົ້ມໄດ້ມີແນວໂນ້ມລົດລົງຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ.

What Health Benefits Will I See?

ຜົນປະໂຫຍດທາງດ້ານສຸຂະພາບ ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບມີຫຼັງແດ່?

The program is intended for community dwelling older adults, age 60 and older, who can walk easily with or without assistive devices (cane, walker, etc...)

ໂຄງການດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມມຸ່ງຫມັ້ນແລ້ວໃສ່ຜູ້ສູງອາຍຸໃນຊຸມ ຊຸນທີ່ມີອາຍຸ 60 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະສາມາດຢ່າງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍໂດຍໃຊ້ ຫຼືບໍ່ໄດ້ໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍອື່ນໆ ເປັນຕົ້ນ ໄມ້ຄ້ອນເທົ່າ, ອຸປະກອນຊ່ວຍຢ່າງ ຯລຯ...

What will I Learn?

ຂ້າພະເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼັງແດ່?

Participants will learn balance skills, good body alignment and coordinated TaiChi movements.

ຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບທັກສະຄວາມສົມດູນຕ່າງໆ, ການຮູ້ຈັດຕໍາແຫນ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ດີ ແລະການປະສົມປະສານຂອງ ໄຕ-ຈີ.

How often will I need to practice?

ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການຝຶກຊ້ອມຫຼາຍປານໃດ?

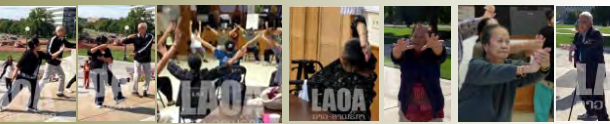
Participants should attend a one-hour class twice a week and practice on their own between classes.

ຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການ ຄວນເຂົ້າຮ່ວມຮຽນສອງເທື່ອຕໍ່ອາທິດ, ເທື່ອລະສອງຊົ່ວໂມງ ແລະຈະຕ້ອງໄດ້ຝຶກຊ້ອມ ດ້ວຍຕົນເອງໃນຊ່ວງເວລາເຂົ້າຮຽນ.

This Program is Funded by the Metropolitan Area Agency on Aging (MAAA) . As part of the Older American Act Program, Participant Donations and Volunteers In-Kinds Contribution.



10 Amazing Benefits ຜົນປະໂຫຍດທີ່ຫນ້າອັສຈັ້ນ 10 ຢ່າງ



- Relieves Pain.** Tai Chi may be best known for its ability to decrease the sensation of pain in elderly individuals. ບັນເທົາອາການເຈັບປວດ. ໄຕ-ຈີ ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີທີ່ສຸດສຳລັບຄວາມສາມາດຂອງມັນ ໃນການລົດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຈັບປວດຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ.
- Fights Depression.** Depression is a common condition that affects a large percentage of the elderly population. ຕໍ່ສູ້ກັບອາການຊຶມເສົ້າ. ຄວາມກົດດັນກໍຄືອາການຊຶມເສົ້າ ເປັນພາວະທີ່ສົງຜົນ ໃນເປີເຊັນອັນກ້ວາງໃຫວ່ຂອງປະຊາກອນຜູ້ສູງອາຍຸ.
- Eases Arthritis Discomfort.** Tai Chi can be especially helpful in easing arthritis symptoms in elderly patients. ຜ່ອນຄາຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຂອງໂຮກຂັ້ຕໍ່ອັກເສບ. ໄຕ-ຈີ ສາມາດຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍເປັນຢ່າງຍິ່ງ ໃນການບັນເທົາອາການໂຮກຂັ້ຕໍ່ອັກເສບໃນຜູ້ປ່ວຍທີ່ສູງອາຍຸ.
- Promotes Deep Breathing.** The art of Tai Chi is based on the theory of deep breathing. ກະຕຸ້ນ ແລະຊ່ວຍສົ່ງເສີມການຫາຍໃຈໃຫ້ໄດ້ເລິກ. ສິລປະຂອງໄຕ-ຈີ ເກີດຂຶ້ນບົນພື້ນຖານທາງດ້ານທີ່ສຸດແຫ່ງການຫາຍໃຈເລິກໆ.
- Lowers Blood Pressure.** Tai Chi is believed to have powerful stress reducing properties. ຊ່ວຍລົດຄວາມດັນຂອງເລືອດໃຫ້ລົງຕໍ່າ. ໄຕ-ຈີ ໄດ້ຮັບການເຊື່ອຫມັ້ນວ່າ ມີສັມດະພາບສູງໃນຄຸນສົມບັດ ຂອງການລົດຄວາມຄວດໃຫ້ນ້ອຍລົງ.
- Improves Mental Clarity.** Many elderly individuals complain of having racing thoughts, an inability to concentrate and high stress levels. ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມຜ່ອງໃສຂອງຈິດ ໃຫ້ເຫັນແຈ້ງ ຜູ້ສູງອາຍຸຫຼາຍຄົນຈົມວ່າ ຄວາມບໍ່ສາມາດຈະມີສະມາທິ ແລະໃນຣະດັບຄວາມຄວດສູງ.