

# 逐步前行，防止跌倒 Stepping On



## 逐步前行，防止跌倒 Stepping On

Stepping On 是一个为期 7 周的免费防跌倒课程，专为曾经跌倒过或害怕跌倒的老年人设计。

© Clemson and Swann 2019

In partnership with



Royal Rehab  
Ryde

EMPOWERING  
INDEPENDENCE





## 什么是 Stepping On?

Stepping On 是一个为期 7 周的面对面社区课程，它将帮助您保持生活独立性，学习如何减少跌倒的风险。课程提供英文和其他语言版本。

## 课程包括什么内容?

- 在您所在社区每周举行一次2小时的课程。
- 由专家讲解不同防跌倒主题。
- 低强度的团体运动以改善您的平衡。

## 谁可以参加?

- 65岁及以上人群，或45岁及以上的原住民，害怕跌倒或近跌倒过的人。
- 参与者必须住在新南威尔士州的家中。
- 参与者必须能够独立行走，或独立使用拐杖。
- Stepping On不适合患有痴呆症或者患有其他神经肌肉疾病的人群。

如需注册 Stepping On，请致电 0492 163 141 或访问：  
[clsteppingon@outlook.com](mailto:clsteppingon@outlook.com)

如需要免费翻译服务，请致电 13 14 50

