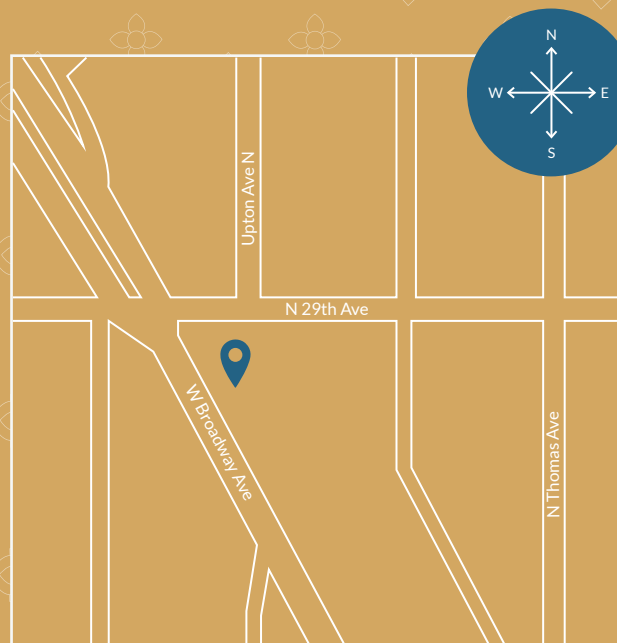




## CONTACT & INFORMATION



2648 W Broadway Ave  
Minneapolis, MN 55411



[www.facebook.com/lao.america](https://www.facebook.com/lao.america)



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

CALL LAOA : (612) 767 - 1684

EMAIL : [laoa@laoamerica.org](mailto:laoa@laoamerica.org)

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



VER. 2021

For program information or to enroll, please visit:  
[laoamerica.org](https://laoamerica.org)

## MOVING FOR BETTER BALANCE

65+



TAI JI QUAN  
MOVING FOR BETTER BALANCE

Tai Ji Quan Programs: M-W 10:30AM - 11:30PM

The Lao Advancement Organization of America (LAOA) has adopted the Tai Ji Quan 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.

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ ໄດ້ຮັບຮອງ ເອົາຄົງການໄຕຣຈີ ເພື່ອເປັນວິທີໃນການປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງຜູ້ສູງອາຍຸລາວ.

ແຜນງານປະກອບດ້ວຍຫຼັກສູດປົກກະຕິ 8 ຮູບແບບທີ່ມີການປ່ຽນແປງອອກກຳລັງກາຍທີ່ມີຢູ່ແລະການເຄື່ອນໄຫວແບບປະສົມປະສານ. ເປົ້າ ໝາຍ ຂອງໂຄງການແມ່ນເພື່ອປັບປຸງທັງສະຖານລະພາບແລະຄວາມ ໝັ້ນຄົງ postural, ການຄວບຄຸມສະຕິຂອງການຕັ້ງ ຕຳແໜ່ງ ໃນຮ່າງກາຍໃນອະວະກາດ, ກິດຈະກຳ ໃນການຍ່າງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງການເຄື່ອນການປະສານງານ, ແລະເພີ່ມລະດັບຂອງການເຄື່ອນໄຫວຮອບກະດູກຂໍ້ຕີນແລະສ້າງຄວາມແຂງແຮງ. ສຸດທ້າຍແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸຂອງພວກເຮົາປັບປຸງການປະຕິບັດວຽກງານທີ່ເປັນປະໂຫຍດປະຈຳວັນແລະຫຼຸດຜ່ອນການເກີດຂອງການລົມ.

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.

ໂຕຣຈີ: ແມ່ນສິລປະແຫ່ງການເຄື່ອນເທິງທີ່ສົມດູນກ່ວາຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸໄດ້ປັບປຸງ ແລະເສີມສ້າງຄວາມສົມດູນ ແລະລົດໂອກາດທີ່ຈະລົ້ມລົງຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີໜ້ອຍ. ການວິໃຈຄົ້ນຄ້ວາໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າບຸກຄົນທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຈົນຈົບ. ການລົ້ມ ຫຼືການຍ້ານທີ່ຈະລົ້ມໄດ້ມີແນວໂນ້ມລົດລົງຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ.

## WHAT WILL I LEARN?

Participants will learn balance skills, good body alignment and coordinated Tai Ji movements. ຜູ້ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການ ຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບທັກສະຄວາມສົມດູນຕ່າງໆ. ການຈັດຕຳແໜ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ດີ ແລະການປະສົມປະສານຂອງ ໂຕຣຈີ.

## 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 ຄວນເຂົ້າຮ່ວມສອງເທື່ອຕໍ່ທິດ, ເທື່ອລະນຶ່ງຊົ່ວໂມງ ແລະຈະຕ້ອງໄດ້ຝຶກຊ້ອມດ້ວຍຕົນເອງໃນຊ່ວງເວລາເຂົ້າຮຽນ.

Improve physical health that leads to better functioning in daily activities.

ຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ມີລັກສະນະດີຂຶ້ນ ຊຶ່ງນຳໄປສູ່ການເຮັດວຽກນຳກິຈະກຳມປະຈຳວັນຕ່າງໆ ດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ.

Improve balance, muscle strength, flexibility and mobility.

ຜູ້ເສີມສ້າງຄວາມສົມດູນໃຫ້ດຸ່ນດ່ຽງດີຂຶ້ນ, ຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້ອນຊີ້ນ, ການຍືດຫຸ້ດ ແລະຄວາມຄ່ອງຕົວໃນການເທິງຕີງດີຂຶ້ນ.

Better mental Health such as increased self-esteem and more social interaction.

ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບທາງດ້ານຈິດໃຈດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ ເຊັ່ນການເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວຂອງຕົນເອງ ແລະການປະຕິສັມພັນທາງສັງຄົມກໍເພີ່ມຂຶ້ນ.

## 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. ໂຕຣຈີ ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີທີ່ສຸດສຳລັບຄວາມສາມາດຂອງມັນ ແມ່ນລົດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຈັບປວດຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ

2. Fights Depression. Depression is a common condition that affects a large percentage of the elderly population. ຕໍ່ສູ້ກັບອາການຊຶມເສົ້າ. ຄວາມກົດດັນກໍຄືອາການຊຶມເສົ້າ ເປັນພາວະທີ່ສົ່ງຜົນໃນເປີເຊັນອັນກວ່າໜຶ່ງໃຫຍ່ຂອງປະຊາກອນຜູ້ສູງອາຍຸ

3. Eases Arthritis Discomfort. Tai Chi can be especially helpful in easing arthritis symptoms in elderly patients. ຜ່ອນຄາຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ສບາຍຂອງໂຣກຂໍ້ຕໍ່ອັກເສບ. ໂຕຣຈີສາມາດຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍ ແລະບັນເທົາອາການຂອງໂຣກຂໍ້ຕໍ່ອັກເສບຂອງຜູ້ປ່ວຍທີ່ມີອາຍຸສູງໂດຍສະເພາະ.

4. Promotes Deep Breathing. The art of Tai Chi is based on the theory of deep breathing. ກະຕຸ້ນ ແລະຊ່ວຍສົ່ງເສີມການຫາຍໃຈໃຫ້ໄດ້ເລິກ. ສິລປະຂອງໂຕຣຈີ ເກີດຂຶ້ນບົນພື້ນຖານທາງດ້ານທິສະດີແຫ່ງການຫາຍໃຈເລິກໆ

5. Lowers Blood Pressure. Tai Chi is believed to have powerful stress reducing properties. ຊ່ວຍລົດຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດໃຫ້ລົງຕໍ່າ. ໂຕຣຈີ ໄດ້ຮັບການເຊື່ອໝັ້ນວ່າ ມີສັດຕະພາບສູງໃນຄຸນສົມບັດຂອງການລົດຄວາມເຄັ່ງຄັດໃຫ້ນ້ອຍລົງ.

6. Improves Mental Clarity. Many elderly individuals complain of having racing thoughts, an inability to concentrate and high stress levels. ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມຜ່ອງໃສຂອງຈິດ ໃຫ້ເຫັນແຈ້ງ. ຜູ້ສູງອາຍຸຫລາຍຄົນຈົມວ່າ ຄວາມບໍ່ສາມາດຈະມີສະມາທິ ແລະໃນລະດັບຄວາມຄຽດສູງ.

7. Improves Balance. Elderly patients often have poor balance and, as a result, may suffer from excessive falls and injuries. ຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມສົມດູນ. ຜູ້ປ່ວຍທີ່ສູງອາຍຸມັກຈະບໍ່ມີຄວາມສົມດູນດີ ແລະຜົນທີ່ອອກມາມັກຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຈັບປວດຈາກການລົ້ມ ແລະການເຈັບປວດ.

8. Strengthens Lower Body. In the same way that it helps to improve balance. ເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມ. ໃນທາງດຽວກັນມັນຈະຊົດຊ່ວຍປັບປຸງການສົມດູນທີ່ດີ.

9. Raises Energy Levels. Individuals of all ages have reported a significant increase in energy after performing Tai Chi. ຍົກລະດັບພລັງງານ. ພາຍຫລັງທີ່ໄດ້ຮັບການຫັດກາຍ ແບບໂຕຣຈີ, ໃນສ່ວນບຸກຄົນທຸກເພດວັຍ ຈະໄດ້ຮັບພລັງງານເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ ແລະສາມາດຍືນຍັນໄດ້.

10. Improves Sleep. One of the most common complaints expressed by elderly individuals is poor sleep quality. ປັບປຸງການຫຼັບນອນ. ນຶ່ງໃນບັນດາຂໍ້ຮຽນທີ່ພົບພໍ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນມາຈາກຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ມີຄຸນນະພາບການຫຼັບນອນຕໍ່າ.

## DONATIONS

Services are free but voluntary contributions are accepted. ບໍລິຈາກທ່ານຟຣີ ແຕ່ຍິນດີຮັບເອົາບໍລິຈາກ.

No one is denied if they are not able to make a donation. ບໍ່ມີໃຜຜູ້ໃດຈະຖືກງົດ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ບໍລິການ ຖ້າຫາກພວກເຂົາເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ອາດສາມາດທີ່ຈະບໍລິຈາກໄດ້.

## SPONSORS

