



يمكن الوقاية من معظم حالات السقوط مقاطعة سان دييغو هي محطة للعديد من البرامج المجانية التي تساعدك على الحفاظ على صحتك ونشاطك واعتمادك على نفسك بينما تتقدم في العمر.

برامج مجانية في سان دييغو

برامج الوقاية من السقوط مثبتة الفعالية

برنامج TAI CHI

يتضمن حركات بطيئة ومحكمة لتحسين التوازن والثبات والتنسيق.

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

برنامج A MATTER OF BALANCE

يساعد على تقليل الخوف عن طريق تدريب المشاركين على كيفية التحكم بالسقوط

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 858.626.6160 | Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org

برنامج BINGOCIZE

يعمل على دمج التمرين والتغذية والوقاية من السقوط في لعبة البينجو (bingo)

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 858.626.6160 | Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org

برامج أخرى للصحة والعافية

برنامج FEELING FIT CLUB

يعمل على تحسين القوة والتوازن والمرونة والتحمل بينما يحفز على التواصل الاجتماعي.

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

برنامج HEALTHIER LIVING WITH CHRONIC CONDITIONS

يوفر استراتيجيات للتعامل مع الحالات الصحية المزمنة بشكل فعال

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة www.SanDiegoFallPrevention.org