



## LIBRENG MGA PROGRAMA SA SAN DIEGO

*Karamihan sa pagkahulog ay maiiwasan! Ang San Diego County ay tahanan ng ilang libreng programa na makakatulong sa iyong manatiling malusog, aktibo, at malaya habang ikaw ay tumatanda.*

### MGA PROGRAMA SA PAG-IWAS SA PAGTATAG NA BATAY SA EBIDENSYA

#### TAI-CHI

*Kinasasangkutan ng mabagal, kinokontrol na paggalaw upang mapabuti ang balanse, katatagan, at koordinasyon.*

Upang matuto nang higit pa, tumawag sa 858.495.5500 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

#### ISANG BAGAY NG BALANSE

*Tumutulong na mabawasan ang takot na mahulog sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga kalahok kung paano tingnan ang mga pagkahulog bilang nakokontrol*

Upang matuto nang higit pa, tumawag sa 858.626.6160 | [Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org](mailto:Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org)

#### BINGOCIZE

*Isinasama ang ehersisyo, nutrisyon, at pag-iwas sa pagkahulog sa loob ng laro ng bingo*

Upang matuto nang higit pa, tumawag sa 858.626.6160 | [Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org](mailto:Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org)

### IBA PANG MGA PROGRAMA NG KALUSUGAN AT KAGALINGAN

#### FEELING FIT CLUB

*Nagpapabuti ng lakas, balanse, kakayahang umangkop, at pagtitiis habang isinusulong ang pagsasapanlipunan.*

Upang matuto nang higit pa, tumawag sa 858.495.5500 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

#### MAS MALUSOG NA PAMUMUHAY NA MAY MGA TALAMAK NA KONDISYON

*Nagbibigay ng mga estratehiya upang epektibong pamahalaan ang mga kronikong kondisyon sa kalusugan*

Upang matuto nang higit pa, tumawag sa 858.495.5500 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

Bisitahin ang [www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org) para sa karagdagang impormasyon.