



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](mailto: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 |

#### برنامج BINGOCIZE

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

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 858.626.6160 |

### 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](mailto: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](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة [www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org)