



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

برنامـج TAI CHI

يتضمن حركات بطيئة ومحكمة لتحسين التوازن والثبات والتنسيق.

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

برنامـج A MATTER OF BALANCE

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

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم **858.626.6160** |

برنامـج BINGOCIZE

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

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم **858.626.6160** |

برامج أخرى للصحة والعافية

برنامـج FEELING FIT CLUB

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

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

برنامـج 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

