برنامه‌های رایگان در سن دیگو

بیشتر افتادن‌ها قابل پیشگیری هستند! *شهرستان سن دیگو مرکز برنامه‌های رایگان متعددی است که می‌توانند همزمان با افزایش سن، در سلامت، فعال و مستقل ماندنتان به شما کمک کنند.*

برنامه‌های پیشگیری از افتادن مبتنی بر شواهد

تای چی

شامل حرکات آرام، کنترل‌شده برای بهبود تعادل، پایداری، و هماهنگی

برای اطلاعات بیشتر، با شماره 858.495.5500 تماس بگیرید | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

A MATTER OF BALANCE

با آموزش شرکت‌کنندگان در رابطه با اینکه چگونه افتادن را امری قابل پیشگیری بدانند، به کاهش ترس از افتادن کمک می‌کند

برای کسب اطلاعات بیشتر، با شماره 858.626.6160 تماس بگیرید

BINGOCIZE

ورزش، تغذیه، و پیشگیری از افتادن را با بازی بینگو تلفیق می‌کند

برای کسب اطلاعات بیشتر، با شماره 858.626.6160 تماس بگیرید

سایر برنامه‌های سلامت و تندرستی

FEELING FIT CLUB

قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری، و استقامت را همگام با ارتقاء روابط اجتماعی بهبود می‌بخشد

برای اطلاعات بیشتر، با شماره 858.495.5500 تماس بگیرید | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

HEALTHIER LIVING WITH CHRONIC CONDITIONS

استراتژی‌هایی برای مدیریت مؤثر بیماری‌های مزمن ارائه می‌کند

برای اطلاعات بیشتر، با شماره 858.495.5500 تماس بگیرید | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

SAN DIEGO FALL PREVENTION TASK FORCE

برای اطلاعات بیشتر به سایت ***www.SanDiegoFallPrevention.org*** *مراجعه کنید.*