



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

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

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

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

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

Bisitahin ang www.SanDiegoFallPrevention.org para sa karagdagang impormasyon.