

Nguồn thông tin Phòng ngừa Té ngã

Long Beach

- **Hãy nhờ bác sĩ** giới thiệu đến vật lý trị liệu, hoạt động trị liệu, trị liệu thăng bằng hoặc chống mất nếu quý vị cảm thấy không vững hoặc gặp khó khăn về thăng bằng.
 - Chương trình Phục hồi Chức năng Thần kinh và Cân bằng | MemorialCare
 - Cơ sở Phục hồi Chức năng Ngoại trú Memorial Care Long Beach Medical Center
- **CDC – Phòng ngừa Té ngã ở Người lớn tuổi**
 - Giới thiệu về Phòng ngừa Té ngã ở Người lớn tuổi | Phòng ngừa Té ngã ở Người lớn tuổi | CDC
- **Heart of Ida:** Tổ chức cộng đồng địa phương hỗ trợ sự tự lập của người lớn tuổi thông qua phòng ngừa té ngã, giáo dục về công nghệ nhận thức, nguồn hỗ trợ dinh dưỡng và gắn kết cộng đồng.
 - Heart of Ida - Giữ gìn Sự tự lập cho Người lớn tuổi
 - (562) 570-3548
- **Mạng lưới Dịch vụ Người cao tuổi Long Beach:** Nhóm các tổ chức địa phương tại Long Beach cùng phối hợp cung cấp nguồn hỗ trợ cho người lớn tuổi như quản lý trường hợp, nguồn hỗ trợ pháp lý, nguồn hỗ trợ an ninh lương thực, nguồn hỗ trợ chăm sóc sức khỏe và sức khỏe tâm thần, cùng nhiều dịch vụ khác!
 - lbagingservices.com
- **Sở Người cao tuổi & Người khuyết tật Quận Los Angeles:** Cung cấp nguồn hỗ trợ cho dịch vụ chăm sóc gia đình, các chương trình bữa ăn, tập thể dục, dinh dưỡng và nâng cao sức khỏe, cùng chương trình đào tạo việc làm cho người cao tuổi.
 - Người cao tuổi & Người khuyết tật Quận Los Angeles / Dịch vụ Người lớn tuổi – Người cao tuổi & Người khuyết tật Quận Los Angeles
 - (800) 510-2020
- **Nguồn hỗ trợ của Chương trình Phòng ngừa Chấn thương do Thương tích của MemorialCare**
 - Giáo dục Cộng đồng về Chấn thương & Chương trình Phòng ngừa Thương tích | MemorialCare
- **Trung tâm người cao tuổi tại LB:** Nguồn hỗ trợ thông qua Thành phố Long Beach, cung cấp cho các cơ quan dịch vụ xã hội các chương trình giải trí và dịch vụ dinh dưỡng dành cho người lớn tuổi.
 - Long Beach Senior Center
 - (562) 570-3500
- **YMCA of Greater Long Beach:** Cung cấp các lớp tập thể dục về thăng bằng và tăng cường sức mạnh.
 - Người lớn tuổi Năng động | YMCA of Greater Long Beach
 - (562) 279-1700