

Tomando Control de su Salud

Viva mejor su vida

www.CAHealthierLiving.org



¿Quién debe asistir?

- Adultos que tengan una enfermedad crónica como artritis, enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta o enfermedades pulmonares
- Cuidadores, familiares, o amigos de alguien con una enfermedad crónica
- Adultos interesados en ser más activos físicamente y socialmente

Durante seis talleres de 2½ horas usted aprenderá:

- Consejos para manejar mejor su salud
- Maneras para reducir el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad, y la pérdida de sueño
- Maneras de comunicarse mejor con médicos, familiares, y amigos
- Establecer objetivos y solucionar problemas
- Importancia de la alimentación sana y la actividad física
- Maneras de mantenerse independiente

¡Regístrese Hoy!

CONTACTO: (818) 708-6302

Vanessa Guerrero/Carla Mercado

FECHAS:

**Cada Martes,
11 de Julio-15 de Agosto**

HORA: 2:00pm-4:30pm

SITIO: ONEgeneration

18255 Victory Blvd Reseda, CA 91335

Visítenos en

www.CAHealthierLiving.org

"Me dio el valor para recuperar mi vida..."

- Participante del taller



The Chronic Disease Self-Management Program Workshop
©2012, The Board of Trustees, Leland Stanford Junior University. All rights reserved. This program may only be used or reproduced by organizations licensed by Stanford University.