Living Well

Chronic Disease Self-Management







작은 그룹 환경에서 진행되는 무료 커뮤니티 워크숍은 성인들이 지속적인 건강 관리를 더 잘하고 강화하는 데 도움을 줍니다.

- 통증 및 피로 관리
- 우울증 다루기
- 건강한 식사와 운동
- 약물 관리
- 의료진과 함께 일하기
- 목표 설정 및 문제 해결

Ellicott City 50+ Center (수업은 한국어로 진행되며 점심과 함께 제공돼요)

9401 Frederick Rd, Ellicott City, MD 21042

목요일, 2월 18일 - 3월 25일, 오전 10시부터 오후 12시 30분까지

https://bit.ly/HoCo-LivingWell에서 온라인으로 등록하거나 스캔하세요

Howard County
Office on Aging and Independence

FOR ADDITIONAL INFORMATION
HEATHER SITES
hsites@howardcountymd.gov or 410-313-3507 (VOICE/RELAY)

참여를 위해 특별한 지원이 필요하거나 이 정보를 다른 형식으로 받아야 하는 경우, 메릴랜드 액세스 포인트(MAP)로 410-313-1234(음성/릴레이) 또는 map@howardcountymd.gov로 연락하세요.

리빙 웰 만성 질환 자가 관리 프로그램은 하워드 카운티 보건부, 하워드 카운티 노인 및 자립 사무소, 존스 홉킨스 하워드 카운티 의료 센터의 협력으로 진행됩니다.

Living Well

Chronic Disease Self-Management







A FREE, community-based workshop in a small group setting helps adults become stronger and better educated in managing ongoing health conditions.

- Pain and Fatigue Management
- Dealing with Depression
- Healthy Eating and Exercise
- Medication Management
- Working with Healthcare Providers
- Goal Setting and Problem Solving

Ellicott City 50+ Center (Class is delivered in Korean and paired with lunch)

9401 Frederick Rd 9401, Ellicott City, MD 21042

Thursdays, February 18 - March 25, 10a.m. to 12:30p.m.

Register online at https://bit.ly/HoCo-LivingWell or scan

Howard County
Office on Aging and Independence

FOR ADDITIONAL INFORMATION
HEATHER SITES
hsites@howardcountymd.gov or 410-313-3507 (VOICE/RELAY)

If you need accommodations to participate or need this information in an alternate format, contact Maryland Access Point (MAP) at 410-313-1234 (voice/relay) or map@howardcountymd.gov.

The Living Well Chronic Disease Self-Management program is presented through the collaborative efforts of the Howard County Health Department; Howard County Office on Aging and Independence; and Johns Hopkins Howard County Medical Center.