Tomando Control de Su Salud

Clases Sobre el Manejo Personal de Condiciones Crónicas

6 Sesiones – Los Viernes

Fecha: **Sept 14 – Oct 19, 2018**
9/14, 9/21, 9/28, 10/5, 10/12, 10/19

Hora: **5:30 PM – 8:00 PM**
(con 20 minutos de descanso)

Lugar: **Centro de Bienestar del Distrito de Salud Regional de Fallbrook**
1636 E. Mission Rd.Fallbrook, CA 92028

Taller GRATUITO
Regístrese hoy mismo!

¿Quien puede beneficiar?

- Todas las personas con condiciones crónicas.
- Si usted está cuidando a un familiar con una enfermedad crónica.

Durante seis semanas:

- Disfrutará del apoyo de un grupo pequeño, que será dirigido por un miembro de su comunidad.
- Recibirá consejos de nutrición, y aprenderá a preparar comidas saludables.
- Exploraremos maneras de reducir la fatiga, la ansiedad, la pérdida de sueño, y dolor crónico.
- Aprenderemos juntos, a planear cambios y metas positivas para enriquecer nuestras vidas.

Para inscribirse o más información, llame:
Patty Sanchez @ 760.468.1744
Transporte gratuito disponible, vea el reverso para más detalles.

Taller Tomando Control de su Salud ©2013 (Junio 2015), "Un Taller de Manejo Personal Basado en la Evidencia y desarrollado originalmente en la Universidad de Stanford". Todos los derechos reservados. Este programa sólo puede ser utilizado o reproducido por organizaciones con licencia de Self-Management Resource Center.

Fallbrook Regional HEALTH DISTRICT

LIVE WELL SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Visitar en línea a
www.HealthierLivingSD.org

Tomando Control de Su Salud

Clases Sobre el Manejo Personal de Condiciones Crónicas

Transporte gratuito disponible

Recojo en la escuela primaria de Maie Ellis: 400 W. Elder St. Fallbrook, CA 92028

A las 5:00pm para el taller: 9/14, 9/21, 9/28, 10/5, 10/12, 10/19

Transporte proporcionado por la **Fundación para el cuidado de la tercera edad**

FOUNDATION FOR Senior Care

Fallbrook Regional HEALTH DISTRICT

LIVE WELL SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Visitar en línea a
www.HealthierLivingSD.org