

Tomando Control de Su Salud

Clases Sobre el Manejo Personal de Condiciones Crónicas



6 Sesiones – Los Miércoles

Fecha: Agosto 1 – Septiembre 5, 2018
8/1, 8/8, 8/15, 8/22, 8/29, 9/5

Hora: 9:30 AM – 12:00 PM
(con 20 minutos de descanso)

Lugar: Fallbrook Regional Health District Wellness Center
1636 E. Mission Rd.
Fallbrook, CA 92028

Taller GRATUITO
Regístrese hoy mismo!

¿Quién 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 llame:
los Servicios de Envejecimiento y
Independencia del Condado de San
Diego
858-495-5500 ext. 3**

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**



LIVEWELLSD.ORG

Visitar en línea a
www.HealthierLivingSD.org