

Enfermo y cansado de estar
enfermo y cansado?

Hágase cargo de su
enfermedad crónica y
asista al taller
Tomando Control
de su Salud!



Aprenda lo que puede hacer usted para tomar control de
sus condiciones de salud, en lugar de dejar que la
enfermedad tome el control de usted!

¿Quién debe asistir

Los adultos mayores y sus cuidadores que tienen enfermedades del Corazón, artritis, diabetes, asma, problemas de espalda, la EPOC, el dolor crónico, la depresión, la obesidad, derrame cerebral, y/o otras condiciones de salud crónicas. Aprenda habilidades para lidiar con los cambios de vida que vienen de vivir con una enfermedad crónica.

Información del Taller

Desarrollado por la Universidad de Stanford y ofrecido por la Agencia del Área Weld en el envejecimiento, Estos talleres son **GRATUITOS** para los participantes de 60 años o mayores. Cada sesión semanal es de 2 horas y media durante 6 semanas.

Lo que aprenderá

- Como establecer objetivos alcanzables
- Mejores formas de lidiar y manejar su salud
- Encontrar apoyo y soluciones a los problemas
- Las técnicas de relajación y manejar la fatiga
- Mejorar la nutrición y el desarrollo de un programa de ejercicios realistas
- Lidiar con la frustración y la depresión

Regístrese ahora (El espacio es limitado) Para mas información o registración comuníquese con Whitney al:

(970) 400-6117



Weld County Area Agency on Aging

• Weld Aging Well •