

Acerca de talleres Tomando Control de Su Salud

- Este taller es gratis
- Se reúne un día a la semana por 2 1/2 horas por 6 semanas
- Dos entrenadores
- Conozca nueva gente y obtenga apoyo social
- Le dará técnicas para vivir una vida saludable

El taller ofrece apoyo para efectuar actividades normales diarias y hacer frente a las emociones generadas por enfermedades crónicas.

Actividades del taller y sus beneficios:

| Actividad | Beneficio |
|---|---|
| Estableciendo metas y como resolver problemas | Ayuda a sentirse bien, y estar bien |
| Leyendo etiquetas de nutrición de la comida y planeando su menú | Aprenda acerca de cómo comer saludable |
| Aprenda maneras fáciles de aumentar su actividad física | Hágase más activo(a) y aumente su energía |
| Aprenda diferentes maneras de manejar emociones complicadas | Viva más feliz y calmadamente |
| Meditación, visualización, y pensamientos positivos | Mejore su relajación y sueño |
| Maneja miento de sus medicamentos | No se pierda dosis de medicamentos s |
| Mejore comunicación acerca de su salud | Mejores relaciones con sus proveedores médicos y sus familiares |



El espacio es limitado. Inscríbese ahora para 6 sesiones de 2 horas y media.

Ubicación: Recreation Park - 208 Park Ave., San Fernando

Fechas: jueves, 9 de noviembre - 21 de diciembre, 2023

No habrá clase el 23 de noviembre.

Tiempo: 10 am - 12:30 pm