

Healthier Living Your Life, Take Care

FREE

This program is designed to help address Chronic Health problems such as arthritis, asthma, cancer, chronic pain, lung disease, depression, diabetes, epilepsy, fibromyalgia, heart disease, mental illness, obesity, osteoporosis, stress, stroke or any other persistent condition.

It consists of six sessions, 2¹/₂ hours.

Topics include:

- Managing symptoms.
- The importance of exercise and muscle relaxation.
- How to successfully handle problems such as fatigue, pain and insulation.
- Effective communication with family, friends, and health professionals.
- Nutrition.
- Managing depression.
- Appropriate use of medications.



This is a ZOOM Virtual Workshop. For more information or if you would like to register for our next workshop please call 805.739.3578 or 805.542.6268.

Email Beatriz.Hosp@dignityhealth.org or Patty.Herrera@dignityhealth.org

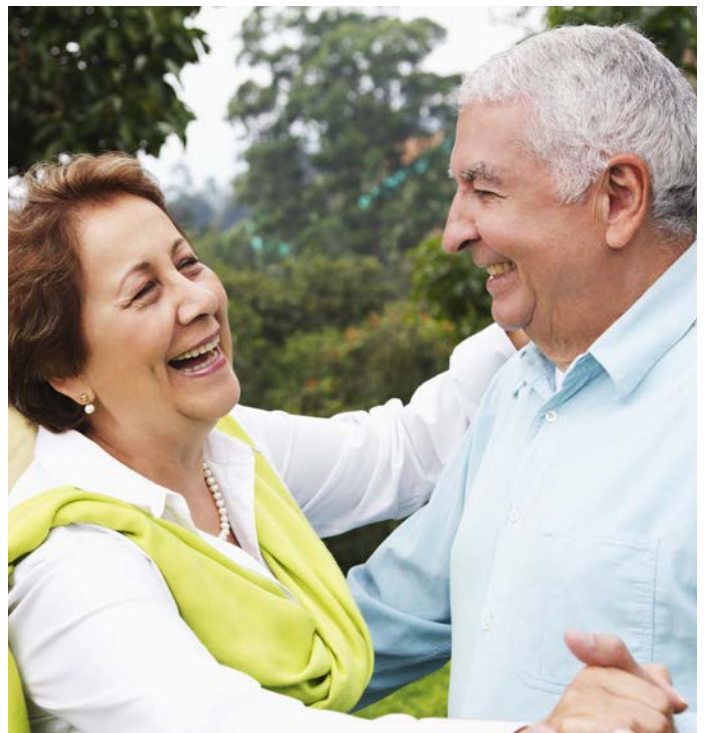
Viva de Manera Saludable, su Salud es Importante, Cuidela

GRATIS

Este programa está diseñado para ayudar a hacer frente a problemas de Salud Crónica como, artritis, asma, cáncer, dolor crónico, enfermedad pulmonar, depresión, diabetes, epilepsia, fibromialgia, enfermedad cardíaca, enfermedad mental, obesidad, osteoporosis, estrés, derrame cerebral o cualquier otra condición persistente.

Consiste en seis sesiones de dos horas y media. Los temas incluyen:

- Como manejar los síntomas.
- La importancia del ejercicio y la relajación muscular.
- Como manejar exitosamente problemas como fatiga, dolor y aislamiento.
- Comunicación afectiva con familia, amigos, y profesionales de la salud.
- Nutrición.
- Manejando la depresión.
- Uso apropiado de medicamentos.



Esto es un Taller via ZOOM. Si desea más información o quiere registrarse en nuestro próximo taller, por favor llame al 805.739.3578 o al 805.542.6268.

O por correo electrónico: Beatriz.Hosp@dignityhealth.org o Patty.Herrera@dignityhealth.org