

¡VIVA BIEN!

Esta es su oportunidad para....

Tomar Control

Clases para Vivir Mejor

Gratis



Los Beneficios del Taller Tomando Control de Su Salud

- Mejora la movilidad y la actividad física
- Mejora el manejo de síntomas como la depresión, o frustración
- Mejora el bienestar y la confianza para manejar una enfermedad crónica

El programa dura 6 semanas, y cada taller es de 1 ½ hora.

**Bolsa de
Regalo con
Valor de \$25**

Las Próximas Clases:

23 de Agosto – 27 de Septiembre

Cada Mireclos

8:15 am – 10:45 am

Yamato Colony School

Salón A-1

Deberá completar los seis talleres

Para más información o como registrarse para los próximos talleres, favor de llamar al (209) 381- 1223



The Chronic Disease Self-Management Program Workshop ©2012, The Board of Trustees, Leland Stanford Junior University. All rights reserved. This program may only be used or reproduced by organizations licensed by Stanford University.

Rev. 02/25/2015

