

¡Una nueva forma de sentirse mejor!



Tiene, o brinda atención a alguien que tiene:

- Artritis
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión
- Una discapacidad

Esto hace que usted, o la persona que ama, se sienta:

- Cansada
- Adolorida
- Estresada
- Enojada
- Abrumada
- Aislada

Este programa le brinda las herramientas para sentirse mejor.

Los beneficios comprobados incluyen mejoras en:

- La energía y los niveles de actividad física
- Las maneras de hablar con los proveedores de atención médica y familiares
- La calidad de vida

Aprenderá cómo:

- Lidar con la frustración, la fatiga, el dolor y la soledad
- Mantenerse activo para una mejor salud
- Hacer elecciones de alimentos más saludables
- Hablar con su familia, amigos y proveedores de atención médica sobre su salud

Este programa de grupos pequeños se reúne **una vez a la semana**, durante **6 semanas**.

.....Cada clase dura dos horas y media. ▶

Inscribirse nunca fue tan fácil.

FECHA DE LA CLASE

UBICACIÓN

COSTO

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO