

# 你控制好你的健康了嗎？

如果你...

- 是一位患有如糖尿病、高血壓、慢性疼痛等疾病的成人，以及
- 常去急救室，或
- 對管控你的健康感到沒有信心

你想要...

- 能設定目標以及解決有關你健康的問題嗎？
- 感到更健康以及更有精力嗎？
- 更好地控制你的健康(較低的血糖或血壓等)嗎？

那就參加我們的一項免費計劃  
改進你的健康!

疾病自我-管控講座是：

- 六周課程，每周一次，每次約二小時
- 互動，有趣味和有效果的
- 用多種語言

場地有限! 請現即致電我們!



**報名請致電:**

老齡化辦公室

(Office on Aging)

800-510-2020

或登訪

[cahealthierliving.org/orange](http://cahealthierliving.org/orange)