

# ¿Esta en Control de Su Salud?

## Si usted...

- ◆ Es un **adulto con una condición** de salud como diabetes, presión arterial alta, dolor crónico, etc., y
- ◆ Va a la **sala de emergencia seguido, o**
- ◆ **No se siente seguro** de manejar su salud

## Le gustaría....

- ◆ ¿Poder **establecer metas y resolver problemas** relacionados con su salud?
- ◆ ¿**Sentirse mejor** y tener más energía?
- ◆ ¿Tener **mejor control** de su salud (bajo nivel de azúcar en la sangre o presión arterial, etc.)?

Entonces únase a nosotros para un programa **GRATIS** para ¡mejorar su salud!

## Talleres de autocontrol de enfermedades disponibles :

- ◆ 6 clases semanales, alrededor de 2 horas cada una
- ◆ Interactivos, divertidos, efectivos
- ◆ Ofrecidos en muchos Idiomas

**¡El cupo es limitado! ¡Llámenos ahora!**



## **Para Registrarse:**

Llame a

**Office on Aging al**

**800-510-2020**

o visite

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