

# Bạn đang kiểm soát sức khỏe của bạn không?

## Nếu bạn...

- Là người lớn có tình trạng sức khỏe như tiểu đường, cao huyết áp, đau mãn tính, vv ... và
- Thường xuyên đi đến phòng cấp cứu, hoặc
- Không cảm thấy tự tin trong việc quản lý sức khỏe của bạn

## Bạn có muốn...

- Có thể đặt mục tiêu và giải quyết các vấn đề liên quan đến sức khỏe của bạn?
- Cảm thấy khỏe hơn và dồi dào sinh lực hơn?
- Kiểm soát sức khỏe của bạn tốt hơn (hạ đường huyết hoặc huyết áp, vv)?

**Vậy hãy tham gia với chúng tôi để dự một chương trình MIỄN PHÍ nhằm cải thiện sức khỏe của bạn**

## Các buổi hội thảo về tự quản lý bệnh gồm:

- 6 buổi học hàng tuần, khoảng 2 giờ mỗi buổi
- Tương tác, vui, và hiệu quả
- Cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ

**Số người tham dự có giới hạn!  
Hãy gọi cho chúng tôi ngay!**



### **Để ghi danh:**

Hãy gọi

**Văn Phòng Về Người Cao Tuổi** tại

**800-510-2020**

hoặc vào trang

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