

EL DEPARTAMENTO PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL CONDADO DE ANNE ARUNDEL PRESENTA:



CAJA DE HERRAMIENTAS PARA TENER UNA VIDA ACTIVA CON CONDICIONES CRÓNICAS

LA “CAJA DE HERRAMIENTAS” PARA TENER UNA VIDA ACTIVA CON CONDICIONES CRÓNICAS es un taller virtual **¡GRATIS!**

Este es un programa de autogestión de enfermedades crónicas que ofrece una caja de herramientas por correo y una hora de clase semanal virtual durante 6 semanas. Este programa ayuda a quienes han sido diagnosticados con condiciones crónicas como enfermedades cardíacas, artritis, diabetes, asma, depresión o cualquier otro problema físico o condiciones de salud mental.

En esta clase los participantes aprenden a:

- * Tomar decisiones, planificar objetivos y resolver problemas
- * Comer saludablemente
- * Hacer actividad física
- * Controlar los niveles de estrés

Lugar: Desde su casa via ZOOM

Fecha: Julio 6, 13, 20, 27, Agosto 3 y 10.

Hora: 12pm o 7pm

Registro: agpizz00@aacounty.org



Si necesita acomodaciones especiales llame a Clemie Pizzillo al 301-273-5002 por lo menos 3 días antes de iniciar el taller. Los usuarios de TTY deben llamar a través de Maryland Relay 7-1-1. Todos los materiales están disponibles en formatos alternativos a solicitud del interesado.