

Devuélvala la “vida” a su vida. Considere un Taller Tomando Control de su Salud

¿Es Ud. un adulto de 55 años o más con un problema de salud en curso?

Conseguirá el apoyo que necesita, encontrará maneras de manejar el dolor y la fatiga, descubrirá mejores opciones de nutrición y ejercicio, se enterará de nuevos tratamientos y aprenderá mejores maneras de hablar con su médico y su familia acerca de su salud.

Si sufre usted enfermedades como diabetes, artritis, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, dolor crónico, ansiedad, el Taller Tomando Control de su Salud puede ayudarle a tomar las riendas de su vida.

Inscríbese ahora.

Las plazas son limitadas.

 Inscríbese a un Taller Tomando Control de su Salud gratuito de 2 horas y media de duración, que tiene lugar cada semana durante seis semanas.

 Impartido por líderes voluntarios con la formación necesaria quienes también padecen problemas de salud.

 Establezca sus propias metas y realice un plan gradual para mejorar su salud... y su vida.

“En sólo unas pocas semanas, volví a sentirme mejor... y volví a ser el tipo de persona que me gusta ser”.



Para inscribirse u obtener más información, llame al:

XXX - XXX - XXXX



“Ahora tengo más energía de la que he tenido en años. Estoy más tranquilo y tengo más confianza en mi salud”.



“Gracias a los talleres, he tomado de nuevo las riendas de mi vida y me siento de maravilla. Ojalá hubiera hecho esto antes”.