



# VIVIENDO MÁS SALUDABLE Y FELIZ CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Venga a aprender a sobrellevar y manejar su enfermedad crónica. Este programa puede ayudarle si usted vive con diabetes, artritis o problemas del corazón o problemas respiratorios. También puede ayudarle a cualquier persona que cuida de alguien con una enfermedad crónica.



Aprenda a:

- Aumentar su auto estima
- Manejar el dolor, la fatiga y la depresión
- Comer bien
- Solucionar problemas y establecer metas
- Mejorar su comunicación
- Controlar la tensión nerviosa y relajarse
- Aumentar su capacidad para ser activo
- Sentirse mejor y tomar el control de su salud

**ESTAS CLASES SON GRATIS. Se llevan a cabo una vez a la semana por seis semanas.**

## Información para hacer su reservación

Se requiere reservación. Para más información o para registrarse, por favor llame

**323-586-1610**

Usuarios de TTY deben llamar al

**1-800-735-2929**

El espacio está limitado. Debe registrar un número mínimo de personas o la clase podrá cancelarse.

Care1st Health Plan es un plan asociado de L.A. Care Health Plan que proporciona servicios de atención administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles.

Care1st Health Plan es una HMO aprobada por Medicare. Este evento solamente tiene fines educativos. No se dará información sobre los beneficios ni detalles específicos al plan.



*Your 1st Choice in Health Care*

[www.care1st.com](http://www.care1st.com)