

- ▶ Cualquier persona de 18 años o mayor puede participar.
- ▶ Los talleres se realizan el mismo día de cada semana, durante todo el año, en lugares convenientes en Rhode Island.
- ▶ Cada clase dura 2 ½ horas y es por 6 semanas.
- ▶ Los talleres Viviendo Bien en Rhode Island se ofrecen en inglés y en español.
- ▶ ¡Las clases son interactivas y divertidas!



AARPSM

Le invitamos a hacerse cargo de su vida y su salud e inscribirse gratis para el próximo taller programado en su área.

No espere. ¡Llame hoy!

Maria Matias
401-222-7623

Para más información, llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al
401-222-5960 /RI Relay 711

Departamento de Salud de Rhode Island
3 Capitol Hill
Providence, RI 02908
www.health.ri.gov

Viviendo Bien en Rhode Island es un programa de Stanford, para el auto-manejo, basado en evidencias.

Living Well

Rhode Island



Talleres Gratis Para el Auto-manejo de Enfermedades Crónicas

Talleres de seis semanas para personas que viven con condiciones crónicas incluyendo, pero no limitado: Asma, Artritis, Cáncer, Enfermedad Crónica de Obstrucción Pulmonar, Dolores Crónicos, Diabetes y Enfermedad del Corazón.



Participe en el taller Viviendo Bien en Rhode Island y aprenda a:

- ▶ Manejar sus síntomas y medicamentos
- ▶ Comunicarse con su familia y con sus médicos
- ▶ Trabajar con el equipo del cuidado de la salud
- ▶ Resolver problemas efectivamente
- ▶ Relajarse
- ▶ Manejar emociones difíciles
- ▶ Comer saludable
- ▶ Seguridad al ejercitarse
- ▶ Trazarse metas para mejorar su salud y estilo de vida



*Maria Matias, Living Well Rhode Island
Master Trainer*

"Me siento tan feliz en este programa y he aprendido muchas cosas referentes como comer y mi salud"

Odiha



"A mí me gustó de esta clase que preparan a sus alumnos a vivir una vida sana y para un buen vivir porque nos enseñan a comer y hacer el ejercicio para la salud" **Noemi**

Cientos de personas se han beneficiado al participar en los talleres Viviendo Bien en Rhode Island.

He aquí algunas de las cosas positivas que algunos de ellos quieren compartir:

"Muy buen programa. Deseando más clases."

"El taller funcionó para mí. Alcancé mis metas y me siento mejor."

"Voy a continuar mejorando mis hábitos alimenticios."

"Con el libro, el Programa de Auto-manejo de Enfermedades Crónicas, me enseñó y me animó salir a caminar, estirarme y disfrutar cada día. Gracias por proveernos este valioso programa."

"La introducción al plan de acción diario fue beneficiosa."

"Este taller me ayudó a aprender a como manejar mi estrés."

"Fue bueno compartir con otros y escuchar sus perspectivas y soluciones. Fue bueno estar en el grupo y sentir que no estoy solo(a)."

"El taller me motivó a vivir mejor."

"El taller Viviendo Bien en Rhode Island me ha dado nueva perspectiva y ha renovado mi esperanza."