

# Tomando Control de Su Salud

Diabetes - Artritis - Enfermedades de los Pulmones - Enfermedades Del Corazón - Y otros problemas de la salud

Aprenda maneras para controlar su dolor y otros síntomas, moverse con más facilidad, y ser un poco más independiente. Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus problemas de salud

Costo: Gratis

Cuando: Cada Jueves  
Octubre 29 - Diciembre 10

Hora: 5:30 PM - 8 PM

Donde: Anchorage Senior Activity Center

Dirección: 1300 E. 19th Ave, Anchorage, AK 99501

**Nos encontramos una vez por semana, por seis semanas...**

***¡Hagase Cargo!***

**Las personas que participan en los talleres:**

- Tienen más energía y menos dolor
- Se sienten menos cansados y con menos depresión
- Hacen más ejercicio
- Pueden hablar con sus médicos más fácilmente
- Tienen más confianza en si mismos para manejar su propia salud

***¡Nunca es muy tarde!***

***¡Es mi salud! ¡Es mi vida!***

Los talleres son en español con instructores, quienes tienen o que entienden sus problemas de salud.

***Este taller fue posible en colaboración con el Programa Health & Wellness en el Anchorage Senior Activity Center.***

**¿Cómo participo y me registro?**

**Llame a Nelly al Tef: 907-269-8035, o a Carmen 907-770-2025, Correo electrónico: [diabetes@alaska.gov](mailto:diabetes@alaska.gov)**

