

Participe en un taller de salud virtual



¿Tiene diabetes o alguna condición de salud crónica? Entonces nuestros talleres de Tomando Control de su Salud son una excelente opción para usted. Participe en un taller virtual desde la comodidad de su hogar y desarrolle habilidades y gane confianza al tomar control de su salud llevando una vida activa y significativa

Temas cubiertos en nuestros talleres:

- Descubra como el comer saludable puede mejorar su condición de salud
- Desarrolle un programa de ejercicios que funcione para usted
- Reciba apoyo y ánimo de otras personas que viven con condiciones de salud crónicas
- Aprenda maneras de mejorar la comunicación con su familia, amigos y proveedores de cuidado médico

CUPO LIMITADO Aparte su lugar registrándose hoy

Taller Tomando Control de su Diabetes

Pensando para personas con pre-diabetes, diabetes y sus cuidadores en el cual aprenderá las técnicas y los cuidados necesarios para la manejar la diabetes.



"The American Diabetes Association identifies this program as meeting the Diabetes Support Initiative criteria for support programming."

Cada viernes via Zoom
Del 17 de julio al 21 de agosto
9:30 am a 12:00 pm
Haga click aquí para registrarse

Cada martes via Zoom
Del 21 de julio al 25 de agosto
9:30 am a 12:00 pm
Haga click aquí para registrarse

Tomando Control de su Salud (talleres en inglés)

Diseñado para personas con alguna condición de salud crónica y para sus cuidadores. Para registrarse use el enlace web o llame a algunos de los números de teléfono.

Cada martes via Zoom
Del 14 de julio al 18 de agosto
1:00 pm a 3:30 pm
Haga click aquí para registrarse

Sesión Informativa: Miércoles 8 de julio a las 12:30 PM
Taller: Cada miércoles via Zoom
Del 22 de julio al 26 de agosto
1:00 a 3:30 PM
Llame a Sarah Groeper al (630)699-1988 o por correo a sgroeper@prparks.org

Sesión Informativa: Jueves 16 de julio a las 10:00 AM
Taller: Cada jueves via Zoom
Del 23 de julio al 27 de agosto
10:00 AM a 12:30 PM
Llame a Amanda Foltz al (815)310-5816 o por correo a afoltz@cc-doj.org

Tomando Control de su Diabetes (talleres en inglés)

Diseñado para personas con diabetes, pre-diabetes y para sus cuidadores. Para registrarse de click a algunos de los enlaces web de abajo

Cada lunes via Zoom
Del 13 de julio al 17 de agosto
1:00 pm a 3:30 pm
Haga click aquí para registrarse

Cada lunes via Zoom
Del 20 de julio al 24 de agosto
9:30 am a 12:00 pm
Haga click aquí para registrarse

Taller Tomando Control de su Salud

Pensando para personas con alguna condición de salud crónica y para sus cuidadores en el cual aprenderá las técnicas y los cuidados necesarios para manejar la condición de salud.

No hay talleres agendados en este momento

Si tiene alguna pregunta acerca de nuestros talleres virtuales llame a Jaime Peña al (800)699-9043 o envíe un correo electrónico a jaimpe.lopez@ageoptions.org