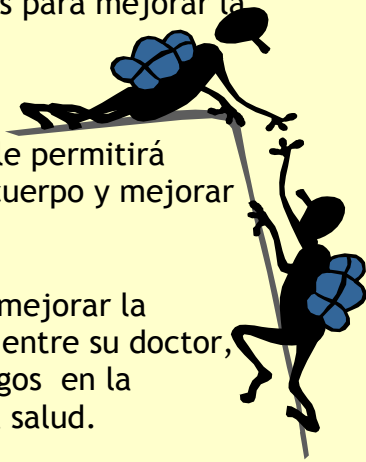


¿Qué aprenderá?

- Aprenda a controlar la frustración, el cansancio, y el dolor
- Usar medicinas para mejorar la salud
- Ejercicio que le permitirá fortalecer el cuerpo y mejorar la resistencia
- Maneras para mejorar la comunicación entre su doctor, familia, y amigos en la atención de la salud.
- Alimentación saludable
- ¡Y mucho más!



¡Además recibirá gratis

- el libro Tomando Control de su Salud
- discos compactos para ejercicio y relajamiento
- alimentos saludables
- diversión y más!

Forks Community Hospital
Community Health Resource Center
530 Bogachiel Way
Forks, WA 98331
Address Correction Required

Tomando Control



de su Salud



Forks Community Hospital

Centro de Recursos de la
Salud Comunitaria



Tomando Control de su Salud...

Es un taller de pláticas en grupo para personas que sufren de una condición médica y desean ayuda y apoyo para vivir una vida más saludable.

Si usted tiene:

- Diabetes
- Colesterol
- Asma
- Alergias
- Enfermedades del Corazón
- Presión alta
- Artritis
- Gastritis
- U otras enfermedades crónicas
- O bien si cuida a alguien que padece de una enfermedad crónica....



Entonces este programa es para usted.

¡NO FALTE!

El próximo taller de

Tomando Control de su Salud

¿Cuándo?

Tomando Control de su Salud es un programa que dura seis semanas. Los talleres se llevan a cabo una vez por semana y duran 2 ½ horas cada una.

Programamos talleres 4 veces por año.

Llame a Patsy Brown
374-6271,117

para saber cuándo comenzará la próxima serie de clases

¿Dónde?



El Centro de la Salud Comunitaria

en Forks Community Hospital

550 5th Avenue-Forks

Frente a la iglesia Santa Ana en el salón adjunto a la oficina de Patsy Brown

¿Cuánto?

Para nosotros su salud vale mucho y por eso el programa de Tomando Control de su Salud

¡se ofrece complemente gratis!

Usted solamente invierte su tiempo y su atención para aprender a llevar una vida saludable.



¿Quién?

Los talleres serán dirigidos en español por Patsy Brown y Juan Ruiz quienes se han entrenado como líderes del programa de Tomando Control de su Salud.

¿Cómo?

Para registrarse o para mas información del próximo programa comuníquese con:

Patsy Brown
(360)374-6271, 117