

CALIFORNIA HOSPITAL MEDICAL CENTER

Invites you to participate in our Healthier Living Program



**Do you have Diabetes, Heart Disease,
Cholesterol, High Blood Pressure,
Cancer, Asthma or Arthritis, or any
other chronic disease?**

The **Chronic Disease Self-Management Program** (CDSMP) is a 6-week workshop for people 18 years or older with an ongoing health condition. Join us and learn how to manage your everyday health and feel better about yourself! **Each class will be offered in *ENGLISH*.**

Participants will learn the following:

- ⇒ Cope with pain, fatigue, stress, & depression
- ⇒ Explore healthy eating
- ⇒ Set weekly goals you can achieve
- ⇒ Incorporate physical activity
- ⇒ Understand medications
- ⇒ Get good sleep
- ⇒ Communicate with family, friends, and health professionals
- ⇒ AND MUCH MORE!

For more information, please contact:
Patricia Duarte at **213.742.5569** or
Patricia.Duarte@DignityHealth.org

CLASSES ARE FREE!



DATES:

Session 1: **02.20.19**

Session 2: **02.27.19**

Session 3: **03.06.19**

Session 4: **03.13.19**

Session 5: **03.20.19**

Session 6: **03.27.19**

TIME:

9:00 AM— 11:00 AM

LOCATION:

1600 South Hope St.

Los Angeles CA 90015



**¿Tiene usted Diabetes,
Enfermedades del Corazón,
Colesterol, Alta Presión, Cáncer,
Asma o Artritis o otra enfermedad
crónica?**

Tomando Control de su Salud es un programa de 6 semanas para personas mayores de 18 años con una enfermedad crónica. Acompáñenos y aprenda a manejar su salud y a sentirse mejor!

Cada clase será ofrecida en *INGLES*.

Los participantes aprenderán lo siguiente:

- ⇒ Métodos para reducir el dolor, la fatiga, el estrés, y depresión
- ⇒ La importancia de una alimentación saludable
- ⇒ Como diseñar una meta semanal que le ayudara a realizar cambios en su salud
- ⇒ Incorporar la actividad física
- ⇒ El uso apropiado de tomar medicina
- ⇒ Dormir bien
- ⇒ Como comunicarse con familiares, amigos, y profesionales de salud

¡CLASES SON GRATIS!



Fechas:

Sesión 1: **02.20.19**

Sesión 2: **02.27.19**

Sesión 3: **03.06.19**

Sesión 4: **03.13.19**

Sesión 5: **03.20.19**

Sesión 6: **03.27.19**

HORARIO:

9:00 AM— 11:00 AM

LUGAR:

1600 South Hope St.

Los Angeles CA 90015

Para mas información por favor contacte:

Patricia Duarte, 213.742.5838 o

Patricia.Duarte@DignityHealth.org