

Seminario en línea

Aprende a implementar
estos talleres en tu
comunidad



Abril 5, 2023
10am a 11am

Join Zoom meeting

[https://www.google.com/url?
q=https://caridad.zoom.us/j/83909103555?
pwd%3DVOpPUWVhMjYNTZpQTR0QnErUTFsdz09
&sa=D&source=calendar&ust=167994117463141
2&usg=AOvVaw01tTOqhcP01_dwAKDF3Mpa](https://www.google.com/url?q=https://caridad.zoom.us/j/83909103555?pwd%3DVOpPUWVhMjYNTZpQTR0QnErUTFsdz09&sa=D&source=calendar&ust=1679941174631412&usg=AOvVaw01tTOqhcP01_dwAKDF3Mpa)

Meeting ID: 839 0910 3555
Passcode: 312966

Escanea para registrarte

Informacion

Dina Philosca
Ph: 561-853-1634
Ext 125
Mobile: 719-400-3710



TALLER

TOMANDO CONTROL DE SU SALUD & MANEJANDO LA DIABETES

Los talleres son altamente participativos. El apoyo mutuo y el éxito aumentan la confianza de los participantes en su capacidad para controlar su salud y mantener una vida activa y satisfactoria. Cada participante es guiado para adaptar el contenido del taller a sus propias necesidades.



TOPICOS INCLUIDOS:

- Alimentación saludable
- Ejercicio apropiado para mantener y mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.
- Manejo de la depresión
- Uso adecuado de medicamentos.
- Comunicarse efectivamente con familiares, amigos y profesionales de la salud.
- Técnicas de relajación
- Uso adecuado del sistema de salud
- Cómo evaluar nuevos tratamientos
- Mejor respiración
- Planes de accion, resolución de problemas, toma de decisiones.