

# Healthier Living Your Life, Take Care

FREE

This program is designed to help address Chronic Health problems such as arthritis, asthma, cancer, chronic pain, lung disease, depression, diabetes, epilepsy, fibromyalgia, heart disease, mental illness, obesity, osteoporosis, stress, stroke or any other persistent condition.

It consists of six sessions, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> hours.

Topics include:

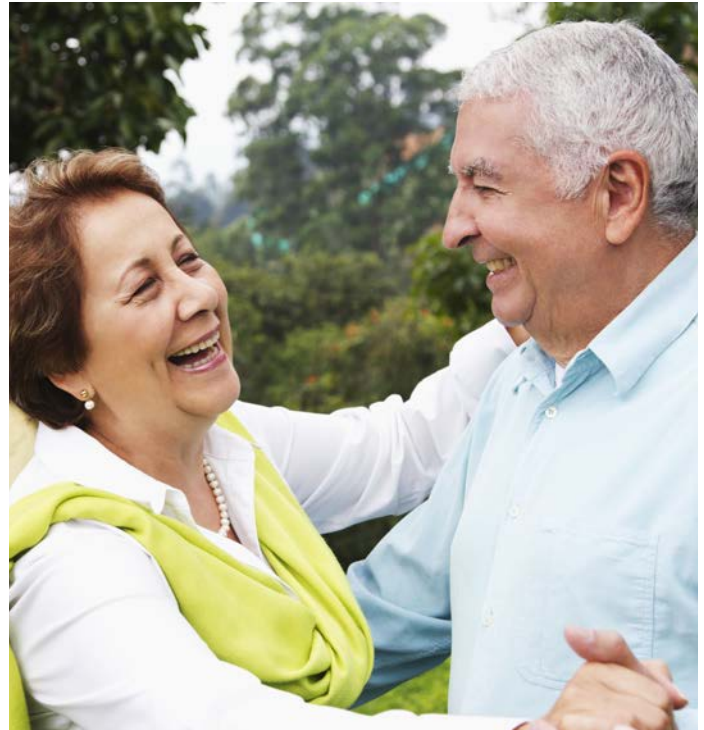
- Managing symptoms.
- The importance of exercise and muscle relaxation.
- How to successfully handle problems such as fatigue, pain and insulation.
- Effective communication with family, friends, and health professionals.
- Nutrition.
- Managing depression.
- Appropriate use of medications.

**September 3, 10, 17, 24,  
October 1, 8, 2019**

**Mussel Senior Center**

**1:30 to 4:00PM**

**520 East Park Avenue, Santa Maria**



Healthy snacks will be provided in each session. Invite a friend, family member or someone to take care of you.

**To register or for more information about this program please call 805.739.3578.**

This program does not provide child care.



**Dignity Health**

**Active Aging**  
Committee  
Promoting the benefits of a healthier, more active lifestyle



# Viva de Manera Saludable, su Salud es Importante, Cuidela

GRATIS

Este programa está diseñado para ayudar a hacer frente a problemas de Salud Crónica como, artritis, asma, cáncer, dolor crónico, enfermedad pulmonar, depresión, diabetes, epilepsia, fibromialgia, enfermedad cardíaca, enfermedad mental, obesidad, osteoporosis, estrés, derrame cerebral o cualquier otra condición persistente.

Consiste en seis sesiones de dos horas y media. Los temas incluyen:

- Como manejar los síntomas.
- La importancia del ejercicio y la relajación muscular.
- Como manejar exitosamente problemas como fatiga, dolor y aislamiento.
- Comunicación afectiva con familia, amigos, y profesionales de la salud.
- Nutrición.
- Manejando la depresión.
- Uso apropiado de medicamentos.

**Septiembre 3, 10, 17, 24,  
Octubre 1, 8, 2019**  
**Mussel Senior Center**  
**1:30 a 4:00PM**  
**520 East Park Avenue, Santa Maria**



Se proveerán bocadillos saludables en cada sesión. Invite a un amigo, miembro de su familia o alguna persona que cuide de usted.

**Para registrarse o si desea más información sobre este programa.  
Favor de llamar al 805.739.3578.**

En este programa no se provee cuidado de niños.



Dignity Health™

Active Aging  
Committee  
Promoting the benefits of a healthier, more active lifestyle

