



El programa de Wellness Pathways de GLSS se dedica a mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos en nuestras comunidades. Estamos comprometidos a construir una cultura de bienestar, donde los individuos están comprometidos, educados y capacitados para alcanzar la salud total.

¡INSCRIBASE!

Llame hoy para más información sobre el proximo taller:

Jousette Anaya

781-586-8530

janaya@glss.net

¡Y AÚN HAY MÁS!

UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

Taller de prevención de caídas para personas mayores

This workshop is partially funded through grants provided by the Title III of the Older Americans Act through Greater Lynn Senior Services.



Greater Lynn Senior Services

¿Estas Viviendo con una Condición de Salud Actual?



**TOMANDO CONTROL
DE SU SALUD
TE PUEDE AYUDAR**



**SI ESTAS VIVIENDO CON
UNA CONDICIÓN DE SALUD
ACTUAL, NO ESTÁ SOLO**

Enfermedades crónicas afectan uno de cada diez personas de todas las edades.

**¡NUESTRO TALLER DE AUTOGESTION
DE LA SALUD PUEDE AYUDARTE A
TOMAR CONTROL Y EMPEZAR
A VIVIR DE NUEVO!**

En solo seis reuniones es comprobado que nuestro programa ayuda a las personas que viven con:

**ENFERMEDAD DE
CORAZÓN**

**ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS**

DIABETES

ANSIEDAD

Y OTRAS MÁS

VENGA Y APRENDA A COMO:

- Conectarte con la comunidad
- Comer más saludable
- Como hablar con los médicos sobre su salud
- Controlar el estrés y relajarse



¡CONOCE A OTROS LATINOS!

**LOS CUIDADORES
SON BIENVENIDOS**

Cuidadores pueden asistir al programa, con o sin la persona a quien cuidan.

“Era un
reto sencillo,
no un reto
impossible.”

—Aida,
participante
del taller

Este programa fue
desarrollado y probado
por investigadores en
la Universidad del
Centro de Medicina
Stanford.

