Cursos de Capacitación de Lideres para

Vivir Saludable si padece Condiciones Crónicas

Desarrollado por la Universidad de Stanford, este programa de autogestión les enseña a las personas con enfermedades crónicas cómo manejar el tratamiento día a día y mantener las actividades de la vida diaria.

Se parte del programa-cambio de vida

El programa se basa en varias suposiciones:

- Muchas personas tienen más de una enfermedad crónica.
- Las personas con múltiples enfermedades tienen similares problemas y preocupaciones.
- Las personas con una variedad de enfermedades no sólo se preocupan por sus enfermedades sino también por el impacto que estas tienen en sus vidas.

El Curso será facilitado por dos lideres capacitados. Por lo menos, uno de los instructores debe tener una condición de salud crónica .

El programa Incluye:

- Establecimiento de-objetivos y la resolución de problemas
- Alimentación saludable y actividad física
- Trabajando con un equipo de profesionales de salud
- Administración de medicación
- Técnicas de relajación
- Tratando con emociones negativas

Fechas y horarios de los cursos:

Marzo 17-18 y 24-25, del 2014
9:00am – 4:00 pm *Reserve tiempo extra para la inscripción en el primer día- *8:30am*

(Favor de traer su almuerzo)

Lugar:

Orange County Office on Aging/Oficina para Personas Mayores
1300 S. Grand Ave, Bldg B
Santa Ana, CA 92705

Requisitos del curso para lideres:

- ❑ Asistir a las cuatro clases
- ❑ sentirse cómodo enfrente del grupo
- ❑ Dispuesto a seguir el plan de estudio
- ❑ Iniciar por lo menos una serie de talleres dentro de los 3 meses después de finalizar el curso

Para Inscripción: Llame a (800) 510-2020 y envié formulario de inscripción por correo electrónico a officeonaging@ocgov.com o fax al (714) 567-5021.

Para Preguntas: Llame a
Phyliss Munoz at (714) 834-8183 o
Judy Ogan at (714) 972-3747

Partners in Care FOUNDATION changing the shape of health care

County of Orange California

Office on Aging
Advocacy. Action. Answers on Aging.

Este Programa es apoyado por: **Orange County Office on Aging** & **Adult Public Health Nursing Services**
Funded by the Administration on Aging, with support from CA Department on Aging and Partners in Care.

The Chronic Disease Self-Management Program Workshop ©2012, The Board of Trustees, Leland Stanford Junior University. All rights reserved. This program may only be used or reproduced by organizations licensed by Stanford University.