

# ¡Manténgase saludable mientras se queda en casa!

## Arthritis Foundation Exercise Program

Participe en un programa de ejercicio de bajo impacto y actividades ligeras que mejoran la flexibilidad articular y el rango de movimiento, y ayudan a mantener fuerza muscular. Clases duran una hora, dos veces por semana, por 6 semanas. Todo lo que necesita es un dispositivo conectado al internet con una cámara para participar.

## Tomando Control de su Salud

Este programa enseña habilidades prácticas diarias como la resolución de problemas, la alimentación nutritiva y las técnicas de relajación que ayudan a las personas que viven con condiciones crónicas. Este taller en línea consta de sesiones de 2 1/2-horas, una vez por semana, durante 6 semanas. Si usted tiene Dolor Crónico o Diabetes puede participar en una clase diseñada de este taller.



## Caja de Herramientas de “Tomando Control de su Salud”

¿Tiene una condición crónica pero no tiene acceso a una computadora o al Internet? ¡Este taller es para usted! Los participantes reciben un paquete de útiles por correo que los guía a través de información sobre cómo manejar mejor su salud y participan en llamadas telefónicas de grupos pequeños durante 30 minutos, una vez por semana, durante 6 semanas. Todo lo que necesitará para participar es un teléfono.

## Programa de Prevención de Diabetes

¿Tiene usted un diagnóstico de prediabetes por parte de su doctor primario? ¡Buenas noticias! La prediabetes puede ser reversible. Obtenga acceso a un entrenador de salud personal y reúnase con un grupo pequeño para conseguir consejos y apoyo sobre cómo tomar decisiones más saludables sobre los alimentos, cómo ser más activa(o), y reducir su riesgo de la diabetes tipo 2. Este es un taller en línea de un año con sesiones de una hora (16 sesiones semanales, 2 sesiones bisemanales y 8 sesiones mensuales). Todo lo que va a ocupar es Internet, un dispositivo para conectarse al Internet, y un diagnóstico de prediabetes por parte de su doctor primario para participar.

## Para aprender más o registrarse para una de estas clases

Llame a Partners Community Wellness a: 818-403-5452

O mándenos un correo electrónico a: [ebprograms@picf.org](mailto:ebprograms@picf.org)

Sponsored by Partners' Community Wellness Department in conjunction with these organizations:



\*The American Diabetes Association identifies this program as meeting the Diabetes Support Initiative criteria for support programming.



An SMRC Evidence-Based Self-Management Program originally developed at Stanford University.



Partners in Care Foundation  
Community Wellness Dept.  
732 Mott St • Suite 150  
San Fernando, CA 91340  
818.837.3775 • [www.picf.org](http://www.picf.org)

5.20.20v9