

# Conviértase en Líder con el

## Cursos de Capacitación de Líderes para Vivir Saludable si padece Condiciones Crónicas



*Se parte del programa-cambio de vida*

### **Fechas y horarios de los cursos:**

Enero 20, 22, 26, & 27, 2015

9:00am-4:00pm

\*Reserve tiempo extra para el primer día de registración 8:30am

(Favor de traer su almuerzo)

### **Lugar: Orange County Office on Aging**

1300 S. Grand Ave, Edificio B, Santa Ana 92705  
1st Piso, Cuarto F

### **Requisitos del curso para líderes:**

- Asistir a las cuatro clases de entrenamiento
- Sentirse cómodo frente del grupo
- Depuesto 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:** Envíe la aplicación de

inscripción por correo electrónico a

[officeonaging@ocgov.com](mailto:officeonaging@ocgov.com) o

fax al (714) 567-5021.

### **Para Preguntas:** Llame a Miriam OC

Office on Aging al 1-800-510-2020

*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.*

### **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 programa Incluye:**

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



This Program is Supported by: 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.