



Healthier Living



Do you have
an ongoing health condition?
Attend a Healthier Living Class!

It is FREE
It is for YOU



During six classes you will:

- Enjoy a small group of 10-15 led by peers trained in self-management
- Discover ways to better manage your health challenges and lessen their impacts on your life
- Explore ways to reduce fatigue, anxiety, sleep loss and pain
- Find ways to communicate better with your doctors, friends and family
- Set goals and problem solve to make positive changes
- Experience a supportive environment for focusing on wellness

Healthier Living with Diabetes classes starting on the following dates:

- April 22nd El Cajon Library, El Cajon 1-3:30pm
- April 29th JFS College Ave Center, San Diego - 9:30-12pm
- May 20th in SPANISH, at the HHSAA Public Authority, 780 Bay Blvd., Suite 200, Chula Vista 91910 - 1-3:30pm

Healthier Living with Chronic Conditions classes starting on the following dates:

- May 8th AARP, San Diego 12:30-3pm
- May 17th Casa de Oro Library, Spring Valley 1-3:30pm
- July 15th Oasis, San Diego 10:15-12:45pm

We are always adding classes to the schedule.
Call us to find a location near you.

Sign Up!

Contact:

Judy at 858-495-5710
judith.joffe@sdcounty.ca.gov





Una Vida Saludable



¿Tiene alguna enfermedad crónica? Venga a las clases de: ¡Una vida saludable!

Son GRATIS
Son para USTED



En seis clases usted aprenderá:

- Nuevas maneras de mejorar sus problemas de salud.
- Cómo reducir el dolor, la fatiga, la ansiedad, y lo que le roba el sueño
- A mejorar la comunicación con su doctor, sus amigos y su familia
- A establecer objetivos que solucionarán sus problemas y disminuirán los riesgos
- A hacer cambios positivos que le ayudarán a mantenerse independiente y a mejorar su bienestar.

Una Vida saludable con Diabetes:

- 22 de Abril en El Cajon library, El Cajon de 1 a 3:30pm
- 29 de Abril en JFS College Ave Center, San Diego de 9:30 a 12pm
- **20 de Mayo** -ESPAÑOL- en 780 Bay Blvd., Ste.200, Chula Vista 91910 de 1 a 3:30pm

Una Vida saludable con enfermedades crónicas

- 8 de Mayo en AARP, San Diego de 12:30 a 3pm
- 17 de Mayo en Casa de Oro Library, Spring Valley de 1 a 3:30pm
- 15 de Julio en Oasis, San Diego de 10:15 a 12:45pm

Siempre estamos empezando más clases. Comuníquese para saber más de las clases de "Una Vida saludable" y los sitios más cercanos a usted.

¡Regístrese hoy!

Contact:

Charlotte al 858- 495- 5230
charlotte.tenney@sdcounty.ca.gov

