

¿Qué es VIVIR BIEN?

Viviendo Bien y **Viviendo Bien con Diabetes*** son talleres de auto-manejo facilitados por líderes capacitados que le ayudan a tomar el control de su salud mediante el uso de pequeños pasos hacia cambios positivos y una vida más sana.

¡Los talleres son interactivos y no solo discursos! Grupos de 8 a 15 personas participan en los talleres para compartir sus experiencias y brindar apoyo el uno al otro.

Usted se beneficiará de **Viviendo Bien** si usted tiene o está cuidando de alguien con una afección crónica como:

- La Artritis
- Presión Alta
- La Cardiopatía
- El Asma
- La Migraña
- El Cáncer
- La Diabetes
- La Depresión
- Párkinson
- La Obesidad
- Fibromialgia
- La Ansiedad

Las personas que asisten a los talleres han mostrado:



Más energía y menos fatiga



Mejora de la salud general

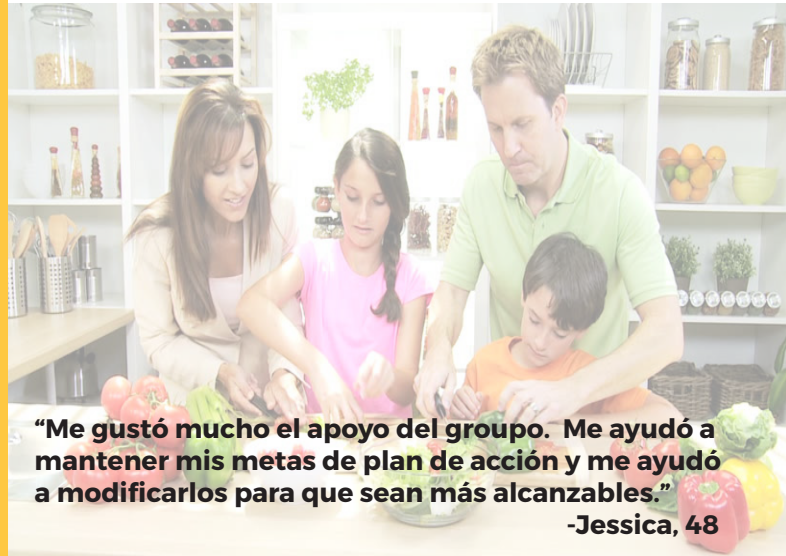


Ahorro de costos de atención médica



La progresión más lenta de las condiciones crónicas

***Viviendo Bien con Diabetes** es específicamente para las personas que tienen o cuidan a alguien con diabetes.



“Me gustó mucho el apoyo del grupo. Me ayudó a mantener mis metas de plan de acción y me ayudó a modificarlos para que sean más alcanzables.”

-Jessica, 48

LO QUE USTED APRENDERÁ:

Cada sesión le da las herramientas que necesita para tomar el control de sus condiciones de salud en curso. Se ofrece en muchos idiomas y sesiones temas cubiertos incluyen:

- Administración de Medicamentos
- Planificación de la acción
- Comunicando Problemas de Salud
- Alimentación Saludable
- La Actividad Física
- La Resolución de Problemas

2 - 2.5
LAS HORAS ▶ **1x POR**
SEMANA ▶ **6**
SEMANAS

Inscríbese **HOY** en el taller de 6 semanas que le ayudará a tomar el control de su **SALUD**

Busque un taller en el sitio web abajo:

[Bit.ly/LivingWellNE](https://bit.ly/LivingWellNE)

¡Traiga a su cónyuge, miembro de la familia o amigo!

Para más información o para registrarse:
Living Well Coordinator - 402-326-2904
dhhs.cdpcprogram@nebraska.gov



NEBRASKA
Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

5/2019