

Las Ruedas de Cambio

Serie EDUCATIVA MENSUAL sobre MODIFICACIONES DEL ESTILO DE VIDA para LA SALUD

LOS TEMAS INCLUYEN:

NUTRICION • INTRODUCCION A LA
DIABETES • EVALUACIONES Y
TRANSICIONES DE CUIDADO

EL MOVIMIENTO COMO MEDICINA •
DEPRESION, ANSIEDAD, ESTRES • MANEJO
DE DOLOR • ASMA, EPOC,
DEJAR DE FUMAR • HYPERTENSION



SESIONES / PROGRAMACION

SEGUNDO MARTES DE CADA MES

MARZO-NOVIEMBRE | 12:00 A 1:00 PM

EN EL HOSPITAL DE SANTIAM EN EL
AUDITORIO DE FRERES

SE DARAN BOCADILLOS LIGEROS

Por favor pregunte sobre acomodacion si tiene obstaculos
como falta de cuidado de ninos o transporte



Escanee el codigo
para registrarse hoy

bit.ly/49dCOW9

Las primeras personas que se registren
recibiran un regalo relacionado con el tema
mensual de cada clase.

 **Santiam Hospital & Clinics**
embrace HEALTH

Contactar: CHW@santiamhospital.org, 503-769-9319