

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN POSITIVA

El Health Trust está ofreciendo una serie de talleres desarrollados en Stanford diseñados para gente con VIH/SIDA y para aquellos que cuidan a alguien con VIH/SIDA.

El programa de autogestión positiva es una serie de 7 talleres acerca de salud y bienestar específicos para VIH.

Los talleres son interactivos y los líderes mismos tienen el VIH, una condición de salud crónica ó están cuidando a alguien que tiene VIH/SIDA.

Temas incluyen:

- Controlando el dolor
- Alimentandose bien
- Ejercicio
- Cumpliendo tus metas
- Controlar la fatiga y frustración
- Tratando con depresión
- Resolviendo problemas
- Comunicandose mejor con su doctor y otros
- Y mucho más

Usted recibirá:

- Un libro en viviendo bien con una condición de salud crónica
- Un CD de relajación y herramientas de visualización
- Habilidades que usted necesita para sentirse mejor y más

Los talleres serán durante el año 2009. La próxima serie de talleres en inglés empezarán en **el 27 de octubre del año 2009**. La próxima serie de talleres en español y otros talleres en inglés serán en el año 2010.

Para más información ó para registrarse, por favor llame al:

408-961-9831

Una visión
audaz para
Silicon Valley...

¡Para lograr
que sea la
región mas
saludable de
America!

Becoming