



**Devuélvale la "vida" a su vida.**  
Considere el Taller Tomando Control.


Conseguirá el apoyo que necesita, encontrará maneras de manejar el dolor y la fatiga, descubrirá mejores opciones de nutrición y ejercicio, se enterará de nuevos tratamientos y aprenderá mejores maneras de hablar con su médico y su familia acerca de su salud.

Si usted sufre enfermedades como diabetes, artritis, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, dolor crónico, ansiedad, el Taller Tomando Control puede ayudarle a tomar las riendas de su vida.

**Inscríbase ahora.**  
Las Clases son limitadas.

 Inscríbase al Taller Tomando Control gratuito de 2 horas y media de duración, que tiene lugar cada semana durante seis semanas.

 Proveído por líderes voluntarios con la formación necesaria quienes también padecen problemas de salud.

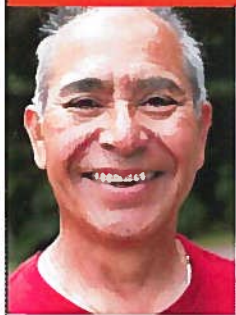
 Establezca sus propias metas y realice un plan gradual para mejorar su salud... y su vida.

*"En sólo unas pocas semanas, volví a sentirme mejor... y volví a ser el tipo de persona que me gusta ser".*



Para inscribirse u obtener más información, llame al:

**919-545-3440**



*"Ahora tengo más energía de la que he tenido en años. Estoy más tranquilo y tengo más confianza en mi salud".*



*"Gracias a los talleres, he tomado de nuevo las riendas de mi vida y me siento de maravilla. Ojalá hubiera hecho esto antes".*



**Tomando Control**

AccessCare  
Carolina HealthNet

919-545-3440



**Siéntase mejor.**

**Tome control.**

**Haga las cosas que desea  
hacer.**

**Averigüe más acerca de los  
Talleres Tomando Control.**



**Devuélvale la "vida"  
a su vida**

**Devuélvale  
la "vida" a  
su vida**



**Tomando Control**