

# Tomando

# Control



# de su Salud

 Yakima Valley  
Farm Workers Clinic

*Nuestros valores, su bienestar*

 **ALTC** Aging &  
Long Term  
Care  
Southeast Washington

Brindado para usted por  
La Clínica De Campesinos Del Valle De Yakima  
Y Aging & Long Term Care

Si Usted tiene:

- Diabetes
- Colesterol
- Asma
- Bronquitis
- Enfermedades del corazón
- Presión alta
- Artritis
- O otras enfermedades crónicas



Entonces esta clase es para Ud.

## !NO FALTE!

### ¿Cuanto Cuesta?

**¡GRATIS!** ¡Además libros, discos compactos para ayudarle a relajar, alimentos saludables, diversión y más!

¿Donde se están ofreciendo clases?

**HERMISTON, OR**

*Mirasol Family Health Center*

**TOPPENISH, WA**

*Administration Building*

**WALLA WALLA, WA**

*Family Medical Center*

**YAKIMA, WA**

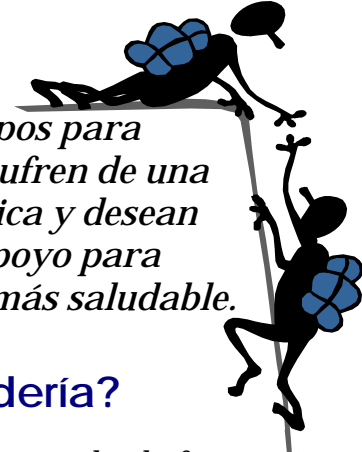
*Yakima Programs Office*

**ZILLA, WA**

*Oficina de Aging & Long Term Care*

### ¿Que es?

*Platicas en grupos para personas que sufren de una condición médica y desean mas ayuda y apoyo para vivir una vida más saludable.*



### ¿Qué aprendería?

- *Aprende a controlar la frustración, el cansancio, y el dolor*
- *Usar medicinas para mejorar la salud*
- *Ejercicio que le permitirá fortalecer el cuerpo y mejorar la resistencia*
- *Maneras para mejorar la comunicación entre su doctor, familia, amigos, y trabajadores en atención de la salud.*
- *¡Alimentación saludable y mucho más!*

## Aprendiendo A Vivir Una Vida Saludable

*Para registrarse o para más información de las próximas clases comuníquese con:*

*Ana Becerra, [anab@yfwc.org](mailto:anab@yfwc.org),*

*1-866-942-7466*

# Taking Control of



# Your Health

 Yakima Valley  
Farm Workers Clinic  
*A Culture of Caring*

 **ALTC** Aging &  
Long Term  
Care  
Southeast Washington

Brought to you by:  
The Yakima Valley Farm Workers Clinic  
& Aging and Long Term Care

If you have:

- Diabetes
- Cholesterol
- Asthma
- Bronchitis
- A Heart Conditions
- High Blood Pressure
- Arthritis
- Or another chronic disease



Then this class is for YOU!  
DON'T MISS OUT!

**What is the cost?**

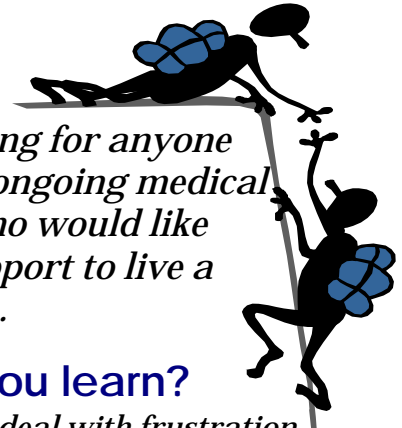
**FREE!** Plus great books,  
relaxation CDs, healthy food, fun  
and much more!

Where are classes being held?

**HERMISTON, OR**  
*Mirasol Family Health Center*  
**TOPPENISH, WA**  
*Administration Building*  
**WALLA WALLA, WA**  
*Family Medical Center*  
**YAKIMA, WA**  
*Yakima Programs Office*  
**ZILLAH, WA**  
*Aging & Long Term Care Office*

**What is it?**

*Group meeting for anyone  
who has an ongoing medical  
condition who would like  
help and support to live a  
healthier life.*



**What do you learn?**

- *How to deal with frustration,  
fatigue and pain*
- *Using medications to improve  
health*
- *Exercise that will allow you to  
improve and maintain strength and  
endurance*
- *How you can better Communicate  
with family, friends, and Healthcare  
workers*
- *Healthy Eating and more!*

# Learning to Live a Healthier Life

To register or to receive information  
please contact:

Ana Becerra: [anab@yvfwc.org](mailto:anab@yvfwc.org),  
1-866-942-7466