

¡Rompe el ciclo de dolor y disfruta de la vida otra vez!

Manejo personal del dolor crónico

Participantes reportan menos dolor, más energía y más independencia.

- Aprenda habilidades de afrontamiento para el dolor crónico
- Desarrolle hábitos de alimento saludable
- Maneje emociones y estrés difíciles
- Practica ejercicios de relajación y movimientos suaves
- Aprenda comunicarse mejor con sus médicos, amigos y familiares
- ¡Duerme mejor, siente mejor, vive mejor!



Inscríbese hoy para las 6 sesiones de 2½ horas.

Lugar:

San Fernando Recreation Park
208 Park Ave., San Fernando, CA
91340

Fecha: Jueves

Contactar:

Marisol Diaz
(818) 898-7341

Hora: 9:00am-11:30am

Semana 1: febrero 7
Semana 2: febrero 14
Semana 3: febrero 21
Semana 4: febrero 28
Semana 5: marzo 7
Semana 6: marzo 14

CALIFORNIA

HEALTHIER LIVING

www.cahealthierliving.org



www.picf.org



Break the grip of pain and enjoy life again!

Chronic Pain Self-Management Program

Participants report less pain, more energy and improved independence.

- Learn chronic pain coping skills
- Develop healthy eating habits
- Manage difficult emotions and stress
- Practice relaxation and gentle movement exercises
- Improve communication with healthcare providers
- Sleep better, feel better, live better!



Sign up NOW for six 2½ hour sessions.

Location

San Fernando
Recreation Park
208 Park Ave., San Fernando, CA
91340

Time:

Thursday's
9:00am-11:30am

Dates:

Session 1: February 7
Session 2: February 14
Session 3: February 21
Session 4: February 28
Session 5: March 7
Session 6: March 14

Contact: Marisol Diaz (818) 898-7341



CALIFORNIA
HEALTHIER LIVING

www.cahealthierliving.org



www.picf.org

