

## **TALLER TOMANDO CONTROL DE SU SALUD**

**DIRIGIDO A: PERSONAS QUE VIVEN CON ALGUNA  
ENFERMEDAD CRÓNICA O A SUS CUIDADORES**

### **FECHAS**

**GRUPO 1**  
**2,9, 16, 23 ABRIL Y 7, 14 MAYO**

**GRUPO 2**  
**2, 9, 16, 23, 30 MAYO Y 6 JUNIO**

### **HORARIO**

16.00h a 18.30h

### **AULA**

**H009**

### **OBJETIVOS**

- Mejorar habilidades, motivación y confianza para manejar los síntomas de su enfermedad.
- Favorecer hábitos vida saludable
- Cumplir mejor las recomendaciones y tratamientos
- Mejorar los resultados en salud
- Mejorar la comunicación con los profesionales sanitarios
- Utilizar los recursos sanitarios de forma eficiente

### **INSCRIPCIONES**

Enviar correo electrónico a: **[dirap\\_dslafe@gva.es](mailto:dirap_dslafe@gva.es)**

Indicando: Nombre y apellidos, teléfono y Grupo por el que opta.