



# Take Control of Your Health!

## Concerned about...

Obesity • Prediabetes • Diabetes  
Heart Disease • High Blood Pressure  
High Cholesterol • Fear of Falling (65+)

*Join others for a fun health workshop*

## Learn strategies to...

- Improve your health so you can **feel better**
- Help maintain your **independence**
- Be more **active**
- Continue doing the things you **enjoy**

## Find workshops in your area:



**Tell your family and friends about it, too!**  
**Free or low-cost workshops available.**

Workshops meet the U.S. HHS Administration for Community Living's Title IID criteria for evidence-based programs.

Through the Los Angeles County Department of Public Health, this project was supported in part with funding from The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Cooperative Agreement # 5 NU58DP005509-02. Its contents are the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Department or the CDC.



# ¡Tome el Control de Su Salud!

## Preocupado sobre...

Obesidad • Prediabetes • Diabetes  
Enfermedades del Corazón • Presión Alta  
Colesterol Alto • Miedo a Caerse (65+ años)

*Únase a otros en un divertido taller de salud*

## Aprenda estrategias para

- Mejorar su salud para **sentirse mejor**
- Mantener su **independencia**
- Ser más **activo**
- Continuar haciendo las actividades que usted **disfruta**

## Encuentre talleres en su área:



**Su Línea de Salud**  
**Los Angeles**  
**1-800-793-8090**

(De lunes a viernes, de 8 am a 6 pm)

**¡Infórmele a sus amigos y familiares también!**  
**Se dispone de talleres gratuitos o a bajo costo.**

Las clases cumplen con los requisitos del título IIID de la Administración de Vivencia en la Comunidad del U.S. HHS.

Este proyecto fue financiado en parte por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades o CDC (siglas en inglés), Acuerdo Cooperativo # 5 NU58DP005509-02, a través del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. Su contenido es responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales del Departamento o del CDC.