



### Un Programa con Muchos Beneficios.

Identifique los riesgos para la salud y aprenda estrategias para realizar cambios positivos en estas áreas.

- Actividad Física
- Control de peso
- Socialización
- Emociones
- Nutrición

### Un Programa Gratuito diseñado para Usted

Trabaje con un asesor de Salud para crear un plan de acción que satisfaga sus necesidades personales a través de:

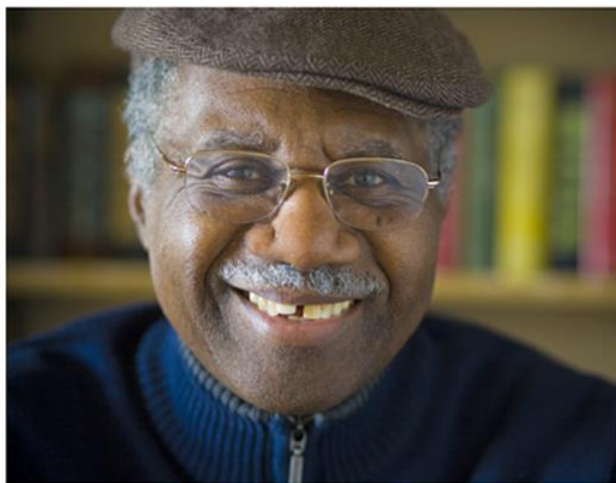
- Sesiones individuales
- Talleres grupales interactivos
- Llamada telefónica
- Email (Correo electrónico)

*Lake City Seniors*

*Llama a Akira al 206-472-5472*

*O envía un email*

*Akirao@soundgenerations.org*



**Adelante!!! Mejora tu Vida.**