



## Self-Management Programs

Our vision is to empower adults to age well. There is a workshop for everyone and most of our classes are no charge. Register at [livingwell.utah.gov](http://livingwell.utah.gov).

Program	Description	Time	Audience	Cost
<b>Living Well with Chronic Conditions</b> (LWCC)	Living Well with Chronic Conditions (LWCC) is a program for people with chronic health problems. The program addresses common symptoms and worries from all types of chronic disease.	1 class/week 2.5 hours/ class 6 weeks	Adults with 1 or more chronic conditions and family members or caretakers.	No cost
<b>Living Well with Chronic Pain</b> (LWCP)	The Living Well with Chronic Pain program (LWCP) is a 6-session evidence-based workshop designed for those dealing with chronic pain.	1 class/week 2.5 hours/ class 6 weeks	Adults who are experiencing chronic pain.	No cost
<b>Living Well with Diabetes</b> (LWD)	Living Well with Diabetes (LWDiabetes) is a 6-session evidence-based workshop designed for those living with diabetes.	1 class/week 2.5 hours/ class 6 weeks	Adults with diabetes and their family members or caretakers.	No cost

Las clases de español se enumeran en la página siguiente.

(Spanish classes are listed on the next page.)



# Programas de Autogestión

Nuestra visión es empoderar a los adultos para que envejeczan bien. Hay un taller para todos y la mayoría de nuestras clases son gratuitas. Regístrese en [livingwell.utah.gov](http://livingwell.utah.gov).

Programa	Descripción	Horario	Quién	Costo
<b>Programa de Manejo Personal del Dolor Crónico</b> (Manejo Dolor)	Este es un programa de seis semanas, basado en evidencias, diseñado para personas quien viven con dolor crónico y sus cuidadores. Se enseña completamente en inglés.	Una clase/ semana  2.5 horas/clase  6 semanas	Adultos con dolor crónico, miembros de su familia o cuidadores.	Ningún costo o tarifa pequeña
<b>Programa de Manejo Personal de la Diabetes</b> (Manejo Diabetes)	Una clase de seis semanas para las personas con Diabetes, se enseña completamente en Español.	Dos horas y media a la semana durante seis semanas	Adultos con diabetes, miembros de su familia o cuidadores.	Ningún costo o tarifa pequeña
<b>Tomando Control de su Salud</b> (Tomando)	Tomando Control de su Salud (Spanish LWCC) es un Programa de Manejo Personal de Condiciones Crónicas para personas con condiciones crónicas del salud, se enseña completamente en Español.	Dos horas y media a la semana durante seis semanas	Adultos con una o más afecciones crónicas.	Ningún costo o tarifa pequeña