

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 healthyaging.utah.gov.

Program	Description	Time	Audience	Cost
Living Well with Chronic Conditions (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
Living Well with Chronic Pain (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
Living Well with Diabetes (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.)



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 healthyaging.utah.gov.

Programa	Descripción	Horario	Quién	Costo
Programa de Manejo Personal del Dolor Crónico (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
Programa de Manejo Personal de la Diabetes (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
Tomando Control de su Salud (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