

Talleres de salud y bienestar

Estamos comprometidos a mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores en el condado de Milwaukee. Junto con nuestros socios comunitarios, ofrecemos programas de bienestar y prevención que promueven el envejecimiento saludable en áreas que incluyen la prestación de cuidados, condiciones crónicas, prevención de caídas y actividad física.



- Vivir saludable con diabetes**
- Vivir saludable con dolor crónico**
- Vivir bien con condiciones crónicas**
- Mente sobre materia (MOM)**
- Actividad física para el éxito de por vida (PALS)**
- Herramientas poderosas para cuidadores**
- Programa de cuidadores expertos**
- Párese y muévase más**
- Avanzar: Programa de prevención de caídas**
- Tomando Control de su Salud**
- Vivir Saludable con Diabetes**
- Caminar con facilidad**

Para obtener detalles de los programas y una programación de los talleres en el condado de Milwaukee, visite:

county.milwaukee.gov/aging

O comuníquese con nuestro coordinador de programas de salud y bienestar al (414) 289-6352.

VIVIR SALUDABLE CON DIABETES

Tenga más control sobre su diabetes con este taller de 6 semanas (una vez por semana). Para adultos de 18 años a más con pre-diabetes o diabetes tipo 2. Aprenda más sobre la alimentación saludable, el manejo del estrés, técnicas para ejercitarse y relajarse, comunicación efectiva y fijación de objetivos. **También está disponible en español.**

VIVIR SALUDABLE CON DOLOR CRÓNICO

Mantenga una vida activa y gratificante con este taller de 6 semanas (una vez por semana). Para adultos de 18 años a más que tengan, o que vivan con alguien que tenga, dolor constante o persistente. Aprenda habilidades y estrategias para manejar el dolor, incluyendo: técnicas de ejercicio y relajación suaves, manejo del estrés, medicamentos, comunicación efectiva, fijación de objetivos y resolución de problemas. ¡Mejore su calidad de vida en general uniéndose al taller hoy!

VIVIR BIEN CON CONDICIONES CRÓNICAS

¡Siéntase mejor y tenga el control de su vida! Este programa es para adultos de 18 años a más que tengan, o vivan con alguien que tenga, uno o más problemas de salud constantes tales como asma, artritis, enfermedad cardíaca, presión arterial alta y otros. Los participantes aprenderán técnicas para ejercitarse y relajarse, alimentación y nutrición saludables, fijación de objetivos, manejo del estrés y la depresión, habilidades de comunicación y resolución de problemas. **También está disponible en español.**

MENTE SOBRE MATERIA: FUNCIONAMIENTO INTESTINAL SALUDABLE, VEJIGA SALUDABLE (MOM)

Este programa está diseñado para ayudar a mujeres mayores a evitar o mejorar la incontinencia urinaria o intestinal.

Las clases se llevan a cabo cada dos semanas por un total de 3 sesiones. Los participantes establecen objetivos personalizados y aprenden sobre ejercicios para el suelo pélvico, la ingesta de líquidos y fibra, y la resolución de problemas. Está demostrado que mejora la pérdida de orina en un 71 % y el control intestinal en un 55 % en las mujeres.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ÉXITO DE POR VIDA (PALS)

Este programa incluye ejercicios de circuito y estrategias de cambio de comportamiento con el fin de ayudar a los adultos mayores a ser más activos. Las clases se llevan a cabo 3 veces por semana durante 10 semanas, con 6 meses de orientación. Ayuda a mejorar la velocidad y distancia en las caminatas.

HERRAMIENTAS PODEROSAS PARA CUIDADORES

Conviértase en un mejor cuidador aprendiendo cómo cuidar mejor de sus necesidades físicas, emocionales y financieras con este programa de 6 semanas (una vez por semana). Aprenderá habilidades para lidiar con los desafíos que conlleva su rol de cuidador. Además aprenderá cómo reducir el estrés, el enojo y la culpa, manejar su tiempo, tomar decisiones difíciles y comunicarse de manera efectiva con la persona que necesita cuidados, con familiares y con proveedores de atención médica.

CUIDADORES EXPERTOS

Este programa está dirigido a familiares cuidadores de una persona con demencia. El cuidador obtendrá conocimiento para manejar los cuidados diarios, adquirirá habilidades para modificar su enfoque en su rol como cuidador y generar confianza para fijar y lograr objetivos. Las clases se llevan a cabo una vez a la semana durante 6 semanas.

PÁRESE Y MUÉVASE MÁS

Este programa es para ayudar a los adultos a reducir el tiempo que permanecen sentados haciendo que se paren y se muevan más. Aprenda a identificar las barreras a estar más tiempo parado y discuta las estrategias para incrementar el tiempo en que se encuentra parado. El taller se lleva a cabo por 4 semanas, una vez por semana durante 2 horas, seguido de una sesión de refuerzo en la semana 8.

AVANZAR: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Reduzca su posibilidad de caídas participando en este programa de 7 semanas (una vez por semana), diseñado para adultos de 60 años a más que estén en riesgo o tengan miedo de caerse o que tengan problemas de equilibrio. Los participantes lograrán equilibrio y fuerza a través de ejercicios que tienen como objetivo la parte inferior del cuerpo, y además aprenderán habilidades prácticas para evitar caídas. Aprenderá cómo la visión, el calzado, los medicamentos y el sueño afectan el riesgo de caídas. Se ha investigado y comprobado que este programa reduce las caídas en un 30 %.

CAMINAR CON FACILIDAD

Si está buscando alivio para la artritis o simplemente desea estar en actividad, únase a este programa de caminata de 6 semanas (3 veces por semana). Los participantes recibirán apoyo y las herramientas para fijar y alcanzar sus objetivos. El programa genera confianza para estar físicamente activo, reduce el dolor de la artritis e incrementa el equilibrio, la fuerza y el ritmo al andar.