



Deseamos preséntale nuestro programa para adultos mayores de 60 años o más.

¿Se siente decaído, triste, sin esperanzas?

¿Ha perdido interés en hacer cosas o se siente impotente?


¿Se siente solo o aislado?

¿No sale de casa ni siquiera a lugares especiales?

El Programa de Soluciones Positivas le ayudará a:

- Identificar y resolver problemas que afectan su **calidad de vida**
- Encontrar maneras de involucrarse en más actividades sociales y físicas.
- Aumentar su conocimiento de lo que siente y manejarlos mejor

Ofrecemos:

- **Visitas por telesalud**
- Ayuda terapéutica para prevenir o resolver problemas
- Educación sobre los síntomas de depresión y otras condiciones mentales
- El método  **PEARLS**™ Program to Encourage Active Rewarding Lives (Programa para Estimular Vidas Valiosas y Activas)
- Terapeutas entrenados para dar servicios multiculturales

Por favor llámenos al: (619) 481-2651 (atención en español)



Programa patrocinado por el Condado de San Diego y UPAC en sociedad con Meals on Wheels y otros centros de adultos mayores en la comunidad.

