



POSITIVE SOLUTIONS program




Ngân sách được tài trợ bởi
QUẬN HẠT SAN DIEGO

CHƯƠNG TRÌNH NHỮNG PHƯƠNG ÁN TỐT

Kính mời quý vị tham gia vào chương trình giúp tăng sức dành cho quý vị cao niên (60+). Thật là dễ dàng và lại miễn phí !

- ◆ **Chính quý vị hoặc quý vị có biết ai đang sống ử rữ một mình ở nhà không?** có nghĩa là sống một mình không thể ra khỏi nhà vì lý do sức khỏe hoặc tinh thần bị suy yếu và chỉ ra khỏi nhà không đến 3 lần một tháng cho sinh hoạt giải trí đã tự chọn.
- ◆ **Chính quý vị hoặc quý vị có biết ai đang cảm thấy xuống tinh thần hoặc chán nản không?**
- ◆ **Chính quý vị hoặc quý vị có biết ai bị mất hứng thú về những việc đang làm không?**
- ◆ **Chính quý vị hoặc quý vị có biết ai đang cảm thấy cô đơn hoặc đang sống biệt lập không?**

Nếu vậy, chính quý vị hoặc người quý vị biết có thể đã hội đủ tiêu chuẩn để tham gia vào CHƯƠNG TRÌNH NHỮNG PHƯƠNG ÁN TỐT của UPAC. Chúng tôi dùng phương án

 **PEARLS** : *Program to Encourage Active Rewarding LiveS* (Chương trình Khuyến Khích cuộc sông Năng Động mang lại nhiều lợi ích cho cuộc sống) và/hoặc quý vị còn được biết thêm về Giáo Dục Tâm Lý hoàn toàn miễn phí!

Trong khi quý vị càng ngày càng cao tuổi, kèm theo những mất mát mà quý vị phải chịu đựng thường dẫn tới trạng thái cô đơn, thất vọng, buồn chán hoặc lo âu. Với CHƯƠNG TRÌNH NHỮNG PHƯƠNG ÁN TỐT, Những nhân viên của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- Phát hiện và giải quyết các vấn đề ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của quý vị
- Tìm phương cách giúp quý vị năng động và hội nhập vào xã hội nhiều hơn
- Nâng cao hiểu biết về bệnh trầm cảm và làm sao để tránh né hoặc đối phó nó

CHƯƠNG TRÌNH NHỮNG PHƯƠNG ÁN TỐT sử dụng **PEARLS** như một dụng cụ để quý vị học được kỹ năng nhằm chế ngự những cảm xúc khó chịu và nâng cao chất lượng cho cuộc sống quý vị.

Chúng tôi phục vụ quý vị cao niên (60+) sống ử rữ một mình ,cô đơn dễ bị trầm cảm, hoặc hơi buồn

Xin hãy liên lạc điện thoại ,kể từ hôm nay ở số 619-481-2651 hoặc 619-481-2652

Chúng tôi mong được đón tiếp quý vị

Chương trình được bảo trợ bởi **UPAC** với sự cộng tác của SENIOR COMMUNITY CENTERS, MEALS-ON-WHEELS, và VISTA SENIOR CENTER NUTRITION PROGRAM