

Free Workshops for Gold Coast Health Plan Members

Chronic Disease Self-Management Program Diabetes Self-Management Program

Gold Coast Health Plan (GCHP) offers free self-management workshops to members over the age of 18 with a chronic health condition or diabetes. A chronic health condition is one that lasts for a long time, such as arthritis, diabetes, heart disease, depression, obesity, pain and more. The workshop can teach you how to control and manage your symptoms.

Workshops will be held once a week for six weeks. You can choose between a virtual or telephonic workshop. The virtual workshop is 2.5 hours each week, and the telephonic workshop is 30 minutes each week.

You will learn:

- Making a weekly action plan
- Healthy eating
- Physical activity and exercise
- Medication usage

What you will get:

- "Living a Healthy Life with Chronic Conditions" book
- Class handouts
- Relaxation CD
- Refillable water bottle
- Backpack
- Lunch bag

Sign up today to gain the self-confidence to take charge of your health.



Call the Health Education Department at **1-805-437-5961** Monday through Friday 8 a.m. to 5 p.m. (except some holidays). If you use a TTY, call **711**. You can also email **HealthEducation@goldchp.org**. For more information, visit the GCHP website: **www.goldcoasthealthplan.org**.



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

For information about language assistance services and GCHP's nondiscrimination notice, visit www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/.

Talleres gratis para miembros de Gold Coast Health Plan

El Programa Tomando Control de su Salud El Programa de Manejo Personal de la Diabetes

Gold Coast Health Plan (GCHP) ofrece talleres gratuitos del programa de autogestión a miembros de más de 18 años con enfermedades crónicas o diabetes. Una condición médica crónica es la que dura mucho tiempo, como artritis, diabetes, enfermedades cardíacas, depresión, obesidad, dolor y muchas más. El taller puede enseñarle cómo controlar y manejar sus síntomas.

Los talleres se harán una vez a la semana durante seis semanas. Puede elegir entre un taller virtual o telefónico. El taller virtual es de 2.5 horas por semana y el taller por teléfono es de 30 minutos por semana.

Aprenderá a:

- Cómo hacer un plan de acción semanal
- La alimentación saludable
- La actividad física y el ejercicio
- El uso de medicamentos

Esto es lo que recibirá:

- El libro "Tomando control de su salud"
- Folletos de la clase
- CD de relajación
- Botella de agua recargable
- Mochila
- Bolsa del almuerzo

Regístrese ahora para ganar la confianza en sí mismo y hacerse cargo de su salud.



Llame al Departamento de Educación para la Salud al **1-805-437-5961**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. excepto algunos días festivos. Si usa un TTY, llame al **711**. También puede enviar un correo electrónico a **HealthEducation@goldchp.org**. Para más información, visite el sitio web de GCHP, **www.goldcoasthealthplan.org**.



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

Para información sobre asistencia lingüística y el aviso de no discriminación de GCHP, visite <https://es.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/>