

Free Workshop for Gold Coast Health Plan Members

Chronic Disease Self-Management Program

Gold Coast Health Plan (GCHP) offers free Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) workshops to members over the age of 18 with a chronic health condition. 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. Members 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.

In the workshop, you will learn about:

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

Participants will get:

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

Sign up now for CDSMP workshops to gain the self-confidence to take charge of your health.



Call the Health Education Department at **1-805-437-5718** or email **HealthEducation@goldchp.org**.

If you use a TTY, call **1-888-310-7347**. Members may also visit the GCHP website: **www.goldcoasthealthplan.org**.



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

Taller gratis para miembros de Gold Coast Health Plan

Programa Tomando Control de su Salud

Gold Coast Health Plan (GCHP) ofrece talleres gratis de Tomando Control de su Salud (CDSMP, por sus siglas en inglés) para miembros mayores de 18 años con una condición médica crónica. 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. Los miembros pueden elegir entre un taller virtual o por teléfono. El taller virtual es de 2.5 horas por semana y el taller por teléfono es de 30 minutos por semana.

En el taller aprenderá sobre:

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

Los participantes recibirán:

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

Regístrese ahora al taller Tomando Control de su Salud para ganar confianza en sí mismo y hacerse cargo de su salud.



Llame al Departamento de educación para la salud al **1-805-437-5718** o envíe un email a

HealthEducation@goldchp.org. Si usa un TTY, llame al **1-888-310-7347**. Los miembros también pueden visitar el sitio web de GCHP en **www.goldcoasthealthplan.org**.



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