



Viva bien mientras envejece

Beneficiarse con los recursos **GRATIS** ofrecidos en el condado Tarrant para **estar saludable**, sin tener que ir al hospital y para cuidar a su familia y amigos con problemas de salud o memoria.

PODEMOS AYUDARLE A

- Evitar el hospital y las visitas a la emergencia
- Aprender a cuidarse y a cuidar a sus seres queridos
- Controlar su diabetes
- Tener una participación activa en su salud
- Manejarse con sus medicinas y hacer mejores preguntas en sus visitas al médico para obtener mejor información
- Aprender a evitar las caídas, que son un problema serio para los adultos mayores

Llámenos al **817-258-8088** ó visite www.unitedwaytarrant.org/healthy

Tenemos personas que hablan Español si lo solicita



Live well as you age

Benefit from **FREE** resources in Tarrant County to **be healthy**, stay out of the hospital and take care of your family and friends with health or memory problems.

WE CAN HELP YOU

- Avoid the hospital and ER visits
- Learn to take good care of yourself and your loved ones
- Manage your diabetes
- Play an active role in your health
- Manage your medicine, and ask better questions at doctors' visits so you get better information
- Learn to avoid falling, a major health problem for older adults

Call us at **817-258-8088** or visit www.unitedwaytarrant.org/healthy

Spanish speaker available on request

