



# Living Well with Chronic Conditions



## Managing your chronic condition can improve your health and quality of life.

Participants make weekly action plans, share experiences and help each other solve problems as they carry out their plans.

Topics include nutrition, exercise, medication use, pain management, emotions and communicating with medical providers.

**For information** or to register, contact:

Contact: Kinnarone Pimpadubsee  
612-767-1684

ການຄຸ້ມຄອງພາວະໂຮກເຮື້ອຮັງຂອງທ່ານສາມາດປັບປຸງສຸຂະພາບແລະຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງທ່ານ.

ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເຮັດແຜນປະຈຳອາທິດ, ແລກປ່ຽນປະສົບການແລະຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນໃນການແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆ

ຫົວຂໍ້ຕ່າງໆມີ ໂພຊານະການ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ການໃຊ້ຢາ, ການຈັດການຄວາມເຈັບປວດ, ອາຣົມ, ແລະການຊື່ສານກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທາງການແພດ.

ຖ້າຕ້ອງການຈົດຊື່ເຂົ້າຮຽນ ຕິດຕໍ່ຫານາງກິນນາຣອນ ພິມພະດັບສີ  
612-767-1684

Juniper is a statewide network that helps people manage chronic health conditions, prevent falls, and foster well-being.

[yourjuniper.org](http://yourjuniper.org)

Toll Free 1.855.215.2174

