



CAREGIVER STRESS-BUSTING CHRONIC ILLNESS PROGRAM



Program for Family Caregivers of Adults Living with a Chronic Illness

Do you provide care for a loved one living with a chronic illness?

We offer a wellness training program to support you
as a caregiver!

Arizona Complete Health-Complete Care Plan now offers the
Stress-Busting Program for Family Caregivers of Persons with
Chronic Illness™

Training is available at no cost!

Who: Family or natural caregivers of an adult living with a chronic illness

What: Multi-component program that teaches stress management techniques as well as relaxation and coping strategies.

- 90 minute sessions/week for 9 weeks
- Program is conducted in small, closed groups
- Program is available in English only

Where: All training sessions will be held virtually online

When: See the registration link for start dates and meeting days/times

Developed at



Offered by



For more information about the program or to register, scan the QR code above or visit:
<https://attendee.gototraining.com/563in/catalog/282223075053858560>

www.caregiverstressbusters.org



Arizona Complete Health-Complete Care Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Arizona Complete Health-Complete Care Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak a language other than English, oral interpretation and written translation are available to you, at no cost, to understand information provided. Call 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánitti 'go Diné Bizaad, saad bee aká'ánída'áwo'dęę', t'áá jiiik'eh, éí ná hólq, kojo' hódíilnih 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).

Covered services are funded under contract with AHCCCS.

Los servicios cubiertos se financian conforme a un contrato con AHCCCS.



CAREGIVER STRESS-BUSTING CHRONIC ILLNESS PROGRAM



Programa para cuidadores familiares de adultos que padecen una enfermedad crónica

**¿Cuida a un ser querido que padece una enfermedad crónica?
¡Le ofrecemos un programa de capacitación en bienestar para apoyarlo/a como cuidador!**

Arizona Complete Health-Complete Care Plan ofrece ahora el Stress-Busting Program for Family Caregivers of Persons with Chronic Illness™ (Programa para eliminar el estrés de las personas que cuidan a familiares adultos con enfermedad crónica).

¡Esta capacitación está disponible sin costo alguno!

¿Para quién es?: Familiares o cuidadores de un familiar adulto que padece de una enfermedad crónica

¿Qué es?: Programa multicomponente que enseña técnicas de manejo del estrés, así como estrategias de relajación y afrontamiento.

- Sesiones de 90 minutos a la semana durante 9 semanas
- El programa se lleva a cabo en grupos pequeños y cerrados
- ***El programa solo está disponible en inglés***

¿Dónde es?: Todas las sesiones de capacitación se impartirán en línea de manera virtual

¿Cuándo es?: Consulte en el enlace de inscripción las fechas de inicio y los días/horarios

Desarrollado en



Ofrecido por



Para obtener más información sobre el programa o inscribirse, escanee el código QR que aparece arriba o visite:

<https://attendee.gototraining.com/563jn/catalog/282223075053858560>

www.caregiverstressbusters.org



Arizona Complete Health-Complete Care Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Arizona Complete Health-Complete Care Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak a language other than English, oral interpretation and written translation are available to you, at no cost, to understand information provided. Call 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).

Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yánitti 'go Diné Bizaad, saad bee aká'ánída'áwo'dęę', t'áá jiiik'eh, éí ná hólq, kojo' hódíilnih 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).

Covered services are funded under contract with AHCCCS.

Los servicios cubiertos se financian conforme a un contrato con AHCCCS.