

DPALS (Denver Parent Advocates Lending Support)

PLAN DE ACCIÓN PARA RECUPERAR EL BIENESTAR

ACERA DEL TALLER : Plan de acción para recuperar el bienestar (WRAP, en inglés),

- WRAP es un programa de bienestar basado en evidencia. Se trata de qué pueden hacer las personas por sí mismas y cómo pueden desarrollar y mantener el apoyo de los demás para mejorar su salud global.
- Se utiliza para manejar el estrés y una variedad de enfermedades y problemas de salud.
- Está dirigido a todas las personas interesadas en sentirse facultadas y apoyadas para mejorar su salud y bienestar.

¿QUIÉNES DEBERIAN ASISTIR?


- Estas capacitaciones están dirigidas al personal y a los clientes (padres, proveedores de cuidados por parentesco, proveedores de servicios de prevención y hogares de acogida).

TEMAS DEL TALLER (WRAP)

- Una lista de recursos para mantenerse saludable (una herramienta de bienestar)
- Un plan para mantenerse saludable día a día (un plan diario)
- Planes de acción para cuando las cosas no salen bien o para cuando usted empiece a sentirse mal o necesite apoyo adicional
- Planes sobre cómo proceder en una crisis
- Todas las sesiones incluyen una hora de autocuidado o conciencia plena de WRAP

PROGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN PARA RECUPERAR EL BIENESTAR (WRAP)

Cada taller tiene seis sesiones.

UBICACIÓN: 
Todas las sesiones se llevan a cabo virtualmente en Microsoft Teams.

TALLERES DE TRABAJO (2023-2024)

- 4 de octubre al 8 de noviembre de 2023 (miércoles de 9 a 11:00 a. m.)
- 3 de enero al 7 de febrero de 2024 (miércoles de 9 a 11:00 a. m.)
- 6 de marzo al 10 de abril de 2024 (miércoles de 9 a 11:00 a. m.)

Los participantes deben poder asistir a las 6 sesiones para unirse a este taller.

Se le enviará un enlace a la reunión de Microsoft Teams después de que se registre.

REGISTRO GRATIS

Para registrarse o para más información:



correo electrónico **Francisco Garza-Ortiz**
DPALS@denvergov.org



720-810-5025

Se dispone de intérpretes de lenguaje de señas y subtítulos en tiempo real a través de CART previo pedido con tres días hábiles de antelación.

Correo electrónico deafhhservices@denvergov.org

Para otras solicitudes/inquietudes de adaptaciones públicas relacionadas con una discapacidad, envíe un correo electrónico a

DisabilityAccess@denvergov.org

DPALS (Denver Parent Advocates Lending Support)

Hội thảo Kế hoạch Hành động để Phục hồi Sức khỏe miễn phí

Giới thiệu về Hội thảo (WRAP) :

- WRAP là một chương trình chăm sóc sức khỏe đã được thực chứng. Đó là về những gì mọi người có thể làm cho chính họ và cách họ có thể xây dựng và duy trì sự hỗ trợ từ những người khác để cải thiện sức khỏe tổng thể của họ.
- WRAP được sử dụng để quản lý sự căng thẳng và một loạt các tình trạng và thách thức về sức khỏe.
- WRAP dành cho bất kỳ ai mong muốn có cảm giác được tạo điều kiện và được hỗ trợ trong việc cải thiện sức khỏe và phúc lợi của họ.

Ai nên tham dự?

- Các khóa đào tạo này dành cho cả nhân viên và những khách hàng (cha mẹ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người thân, nhà cung cấp dịch vụ nhận nuôi tạm thời và Phòng ngừa).

Những người tham gia WRAP sẽ học cách phát triển một kế hoạch chăm sóc sức khỏe được cá nhân hóa cao bao gồm:

- Một danh sách các nguồn trợ giúp để sử dụng cho việc giữ cho bản thân khỏe mạnh (một hộp công cụ về chăm sóc sức khỏe)
- Một kế hoạch để giữ cho bản thân khỏe mạnh mỗi ngày (một kế hoạch hàng ngày)
- Các kế hoạch hành động khi mọi thứ không theo ý muốn, quý vị bắt đầu cảm thấy không khỏe, hoặc quý vị cần hỗ trợ thêm
- Các kế hoạch cho những gì cần làm trong một cuộc khủng hoảng
- Tất cả các khóa đào tạo sẽ bao gồm 1 giờ giúp chăm sóc bản thân/WRAP Mindfulness

Kế hoạch Hành động để Phục hồi Sức khỏe (WRAP) Lịch trình Hội thảo năm 2023-2024

Mỗi hội thảo có sáu phiên.

Vị Trí: 

Tất cả các khóa đào tạo sẽ được tổ chức từ xa trên Microsoft Teams

- Ngày 4 Tháng Mười-Ngày 8 Tháng Mười một, 2023 (Thứ Tư từ 9-11 a.m.)
- Ngày 3 Tháng Một-Ngày 7 Tháng Hai, 2024 (Thứ Tư từ 9-11 a.m.)
- Ngày 6 Tháng Ba-Ngày 10 Tháng Tư, 2024 (Thứ Tư từ 9-11 a.m.)

Người tham gia phải có khả năng tham dự tất cả 6 khóa đào tạo để tham gia hội thảo này.

Một liên kết sẽ được gửi cho bạn sau khi bạn đăng ký

Đăng ký miễn phí

Để biết thêm thông tin và đăng ký, vui lòng liên hệ với Francisco Garza-Ortiz tại



DPALS@denvergov.org



[720-810-5025](tel:720-810-5025)

Để sử dụng dịch vụ thông dịch ngôn ngữ ký hiệu và phụ đề theo thời gian thực qua CART, hãy yêu cầu trước bằng cách gửi thông báo qua email theo địa chỉ deafhhservices@denvergov.org trong vòng 3 ngày làm việc.

Đối với các yêu cầu/mối quan tâm khác về nơi ở công cộng liên quan đến khuyết tật, hãy gửi email đến địa chỉ

DisabilityAccess@denvergov.org



DENVER
HUMAN SERVICES

DPALS (Denver Parent Advocates Lending Support)

WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN WORKSHOP

ABOUT THE WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN (WRAP) WORKSHOP

- WRAP is an evidenced-based wellness program. It's about what people can do for themselves and how they can build and maintain support from others to improve their overall health.
- WRAP is used to manage stress and a range of health conditions and challenges.
- WRAP is for anyone who is interested in feeling empowered and supported in improving their health and well-being.

WHO SHOULD ATTEND?

- These evidence based trainings are for parents, kinship providers, prevention and foster care providers.

WRAP WORKSHOP TOPICS

- Developing a Wellness Toolbox (a list of resources to use to keep yourself well)
- How to develop a daily plan for keeping yourself well
- Developing action plans for when things aren't going your way, you're starting to feel unwell, or you need some extra support
- Developing plans for what to do in a crisis
- All sessions include one hour of self-care/WRAP Mindfulness

2023 - 2024 WRAP WORKSHOP SCHEDULE

Each WRAP workshop has 6 sessions.

LOCATION:

All sessions are held virtually on  Microsoft Teams.

WRAP WORKSHOPS

- October 4-November 8, 2023 (Wednesdays from 9 - 11 a.m.)
- January 3-February 7, 2024 (Wednesdays from 9 - 11 a.m.)
- March 6-April 10, 2024 (Wednesdays 9 - 11 a.m.)

Participants must be able to attend all six sessions to join this workshop.

A link to the Microsoft Teams meeting will be sent after you register.

FREE REGISTRATION

To register or for more information:



email **Francisco Garza-Ortiz**
DPALS@denvergov.org



720-810-5025

Sign language interpreters and real-time captioning via CART are available upon request with a three business days' notice.

Email deafhhservices@denvergov.org

For other public accommodation requests/concerns related to a disability please

Email DisabilityAccess@denvergov.org