

RESPIRA

Academia Comunitaria de Asma y Aire Limpio

Community Academy for Asthma and Clean Air

Gratis • Free

Lunes • Mondays, 5:30–7 pm

Comida y agua fresca • Food



DÓNDE • WHERE

Sanville Preschool & Adult Education Center

5941 E. 64th Ave., Commerce City, CO 80022

HORA • TIME

5:30–7:00 pm

Cuidado de niños • Childcare

Fechas y temas *Dates and topics*

- lun. 26 oct.** Asma 101: conozca su asma • *Know your asthma*
- vie. 13 nov.** La ciencia llega a casa, en la Convocatoria Pre-ALEF • *Pre-ALEF Convening*
- lun. 7 dic.** El aire en casa I: la cocina y el calor • *Cooking and heating*
- lun. 18 ene.** El aire en casa II: lo que no se ve • *Radon, mold, dust*
- lun. 15 feb.** Sus medicinas sin misterio • *Your medicines*
- lun. 8 mar.** Su equipo del asma • *Your asthma team*
- lun. 5 abr.** Su plan de acción • *Your action plan*
- may.–oct. 2027** Fechas por confirmar • *Dates to be announced*

Asista a 6 talleres y gradúese como Promotor/a de Aire Limpio • *Attend 6 and graduate as an asthma promotor*

Cada taller *Every workshop*

- 5:30** Respiración guiada y bienvenida • *Guided breathing and welcome*
- 5:40** Aprender el tema del mes • *Learn*
- 6:05** Pregúntele al clínico • *Ask the clinician*
- 6:25** Practicar: inhaladores, Mapa del Aire • *Practice*
- 6:45** Mi compromiso del mes • *My commitment*
- 6:55** Respiración de cierre • *Closing breath*

15 minutos de respiración y meditación
guiados por un profesional, al inicio y al cierre. *15 minutes of guided breathing and meditation to open and close.*

Regístrese • Register

Escanee el código • Scan the code

Escanee el código o escríbanos • Scan the code or contact us

jessica@crearesults.org • Tel. 855-CREANDO (855-273-2636)



Una iniciativa de Americas for Conservation, Health + the Arts (AFC+A) y CREA Results, en colaboración con el Sanville Preschool & Adult Education Center, el estudio iTREAT del DARTNet Institute y el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE). Abierto a todas las familias. Educación general; no sustituye el consejo de su médico.

An initiative of Americas for Conservation, Health + the Arts (AFC+A) and CREA Results, in collaboration with the Sanville Preschool & Adult Education Center, the DARTNet Institute's iTREAT study, and the Colorado Department of Public Health and Environment (CDPHE). Open to every family. General education; not a substitute for your doctor's advice.