**NCOA CDSME Toolkit**

**Sample Copy for Social & Alt Text**

**Alt Text for Social Graphics:**

接受资助方的标志。全国老龄化理事会（NCOA）的标志。

老年人采用健康行为的拼贴画。

**Social Media (Facebook) Posts:**

**Post 1**

掌管自己的健康变老过程！上一节免费课程，采取简单步骤，改善自己的健康。发现如何管理疼痛、与医生沟通、安全锻炼、更健康饮食。与也在试图控制自己慢性病症的其他人建立联系。

课程是免费的。您只需要报名参加。寻找您附近的课程：[grantee website/contact info]  
  
**Post 2**  
65岁以上的人93%至少有一种慢性病症，不过，您不用一个人摸索。加入一个与您有同样经历的老年人群体获得温暖支持。报名参加免费课程，课程教您帮您更健康快乐生活的简单可行措施，不论您收到什么诊断。

✅ 免费课程，小班额  
✅ 每周两小时，共六周  
✅ 学习管理症状，询问医生正确问题，健康饮食，锻炼，还有更多技能。

发现当地课程，今天就报名：[grantee website/contact info]

**Post 3**

不要让“慢性病症”诊断让您感到无助。参加在您的社区提供的免费课程，您可以掌控自己的健康旅程。学习自我照护的策略，加入温暖支持的社区，感到自己有能力改善健康和未来。

有面对面课程和网上课程。找到适合您的课程！[grantee website/contact info]

**Post 4**

患有糖尿病、高血压或关节炎等慢性病症，会让人难以招架，不过不只是您一个人这样。参加当地的免费课程，学习如何应对自己的病症，并且与那些与您有相似经历的人建立联系。

您会获得实用窍门：

* 更健康的饮食
* 锻炼，减少疼痛和疲惫
* 管理压力，改善睡眠
* 询问医生正确的问题

今天就寻找您附近的课程：[grantee website/contact info]

**Post 5**

患有“慢性病症”不一定让人害怕。报名参加面向老年人的免费课程，与其他老年人建立联系，增强自己的信心。您会学到健康饮食，减少压力，管理疼痛，以及更多技能。不要害怕，而是要学习方法！

寻找一个您附近的当地课程，或者在网上参加课程......[grantee website/contact info]

**Post 6**  
健康地衰老是一段旅程，采取正确的步骤意味着活得更久，活得更好。报名参加面向患有慢性病症的老年人的免费课程，控制自己的症状，过更健康更好的人生。从课上您会获得：

* 可付诸实施的健康诀窍
* 改善与医生沟通的方法
* 理解您的经历的老年人社区的温暖支持

今天就更多了解：[grantee website/contact info]