



HEALTHY LIFESTYLE

KAISER PERMANENTE HEALTH EDUCATION | GROUP CLASSES | SANTA ROSA

HEALTHY LIVING 2024

HORARIO DE CLASES: MARZO - JUNIO 2024

| CLASE | FORMATO | DIA | FECHA | HORA | PARA REGISTRARSE | COSTO |
|---|-------------------|---|----------------|---------------------|---|---|
| CHRONIC CONDITIONS | | | | | | |
| DIABETES: FUNDAMENTOS BÁSICOS (EN INGLÉS) Puede sentirse mejor y estar activo cuando aplique los conceptos básicos para controlar la diabetes tipo 2. En esta clase, daremos una presentación general de las cinco áreas clave del control de la diabetes tipo 2: alimentación sana, ejercicio, control de los niveles de azúcar en la sangre, uso adecuado de la medicación y control del estrés. 1 sesión | EN PERSONA | Mar | 3/5/24 | 5:00p-7:00p | Clase EN PERSONA: Llame (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN PERSONA | Jue | 4/25/24 | 9:30a-11:30a | | |
| | EN PERSONA | Jue | 6/13/24 | 5:00p-7:00p | Clase EN LÍNEA : Veá kpdoc.org/classes o llame (707) 393-4167 <i>Otros horarios y fechas disponibles</i> <i>Disponible en español</i> | |
| | EN LÍNEA | LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA DETALLES | | | | |
| DIABETES: FUNDAMENTOS BÁSICOS (EN ESPAÑOL) Usted podrá sentirse mejor, además de más activo y saludable, al aplicar lo básico del manejo de la diabetes tipo 2. En esta clase daremos una presentanción general de las 5 áreas del control de la diabetes tipo 2: alimentación saludable, ejercicio, control de los niveles de azúcar en la sangre, uso adecuado de la medicación y control del estrés. 1 sesión | EN PERSONA | Sab | 3/2/24 | 1:00p-3:00p | CLASES EN PERSONA: Llame al (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN PERSONA | Sab | 5/11/24 | 1:00p-3:00p | | |
| | EN PERSONA | Sab | 6/29/24 | 1:00p-3:00p | Clases EN LÍNEA: Visite kpdoc.org/classes o llame (707) 393-4167 <i>Horarios y fechas adicionales disponibles</i> | |
| | EN LÍNEA | LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA DETALLES | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>COMA BIEN CON DIABETES (EN INGLÉS)</p> <p>Siéntase y aliméntese mejor con diabetes. En esta clase, usted recibirá consejos para planificar sus comidas, contar los carbohidratos y leer las etiquetas de los alimentos. Aprenda nuevas maneras de preparar sus comidas favoritas y a disfrutar saludablemente lo que come fuera de casa. Con una planificación adecuada y opciones balanceadas, comer bien también puede resultar una delicia para el paladar.</p> <p>1 sesión</p> | <p>EN PERSONA Mar 3/12/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN PERSONA Lun 4/8/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN PERSONA Jue 4/18/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN PERSONA Mar 5/7/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN PERSONA Mier 5/22/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN PERSONA Lun 6/10/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN PERSONA Mar 6/25/24 5:00p-7:00p</p> <p>EN LÍNEA</p> | <p>LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA DETALLES</p> | <p>CLASES EN PERSONA: Llame al (707) 393-4167</p> <p>Clase EN LÍNEA: Visite kpdoc.org/classes o llame (707) 393-4167</p> <p><i>Horarios y fechas adicionales disponibles</i></p> <p><i>Disponible en español</i></p> | <p>SIN COSTO para miembros de Kaiser</p> |
| <p>COMA BIEN CON DIABETES (EN ESPAÑOL)</p> <p>Siéntase y aliméntese mejor con diabetes. En esta clase, usted recibirá consejos para planificar sus comidas, contar los carbohidratos y leer las etiquetas de los alimentos. Aprenda nuevas maneras de preparar sus comidas favoritas y a disfrutar saludablemente lo que come fuera de casa. Con una planificación adecuada y opciones balanceadas, comer bien también puede resultar una delicia para el paladar.</p> <p>1 sesión</p> | <p>EN PERSONA Sab 3/2/24 10:00a-12:00p</p> <p>EN PERSONA Sab 4/6/24 10:00a-12:00p</p> <p>EN PERSONA Sab 5/11/24 10:00a-12:00p</p> <p>EN PERSONA Sab 6/1/24 10:00a-12:00p</p> <p>EN PERSONA Sab 6/29/24 10:00a-12:00p</p> <p>EN LÍNEA</p> | <p>LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA DETALLES</p> | <p>CLASES EN PERSONA: Llame al (707) 393-4167</p> <p>Clases EN LÍNEA : Visite kpdoc.org/classes o llame (707) 393-4167</p> <p><i>Horarios y fechas adicionales disponibles</i></p> | <p>SIN COSTO para miembros de Kaiser</p> |

| | | | | | |
|---|----------|-----|---------|--------------|--|
| CÓMO CUIDAR LOS RIÑONES Conozca cómo funcionan los riñones y cómo puede cuidarlos mejor. Infórmese sobre la nutrición adecuada para ayudar a preservar la función renal y cómo seguir disfrutando de una buena vida con enfermedad renal. 1 sesión | EN LÍNEA | Jue | 3/28/24 | 9:30a-11:30a | Clase EN LÍNEA Llame (707) 393-4167 |
| | EN LÍNEA | Jue | 4/25/24 | 9:30a-11:30a | |
| | EN LÍNEA | Jue | 5/23/24 | 9:30a-11:30a | |
| | EN LÍNEA | Jue | 6/27/24 | 9:30a-11:30a | |

| | | | | | | |
|---|----------|-----|---------|--------------|--|--|
| HACIA UN CORAZÓN MÁS SANO ¿Se está recuperando de un infarto o de una operación del corazón? Cambiar ahora su estilo de vida le ayudará a llevar una vida sana y activa. Aprenda cómo comer bien, hacer ejercicio y controlar el estrés para tener un corazón sano. 1 sesión | EN LÍNEA | Jue | 3/14/24 | 9:30a-11:30a | Clase EN LÍNEA Llame (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN LÍNEA | Jue | 4/11/24 | 9:30a-11:30a | | |
| | EN LÍNEA | Jue | 5/9/24 | 9:30a-11:30a | | |
| | EN LÍNEA | Jue | 6/13/24 | 9:30a-11:30a | | |

PLANIFICACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA

| | | | | | | |
|---|-------------------|------------|--|---------------------|--|--|
| PLANIFICACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA La mejor manera de asegurarse de que se respeten sus deseos y valores en relación a la atención médica, si por alguna razón no puede hablar por sí mismo, es preparar un documento con instrucciones previas sobre la atención médica. Esta clase cubre cómo completar el documento y qué tener en cuenta en la toma de decisiones de salud y delegar a alguien para hablar en su nombre (esta persona se llama un agente de cuidado de salud) . Copatrocinado por Janice Sternfeld, abogada, y Seniors At Home, una división de Jewish Family and Children's Services. 1 sesión | EN PERSONA | Tue | 3/19/24 | 3:00p-5:00p | CLASE EN PERSONA: Llame al (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN PERSONA | Tue | 5/14/24 | 10:00-12:00p | | |
| | EN LÍNEA | | LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA DETALLES | | Clases EN LÍNEA : Visite kpdoc.org/classes o llame (707) 393-4167 | |
| | | | | | <i>Horarios y fechas adicionales disponibles</i> | |
| | | | | | <i>Disponible en español</i> | |

CONTROL DE PESO

PESO SALUDABLE 1

Desarrolle hábitos saludables, controle su peso y gane confianza. Este programa de 6 sesiones abarca la alimentación sana para perder peso el aumento de la actividad física, la regulación del estrés y el sueño, afrontamiento de retos comunes y la forma de mantener los cambios. Este curso puede ser independiente o dar una base para otros métodos de pérdida de peso
6 sesiones

EN LÍNEA

Mar

6/4/24

5:00p-7:00p

CLASE EN PERSONA:

Llame al
(707) 393-4167

Clases EN LÍNEA:

Visite kpdoc.org/clases
o llame
(707) 393-4167

*Horarios y fechas
adicionales disponibles*

Disponible en español

PESO SALUDABLE 2

Para participantes que han completado Peso Saludable 1. Construya sobre sus éxitos, supere los desafíos y practique nuevos comportamientos para la pérdida de peso y el mantenimiento del peso durante este programa en línea.
9 sesiones

EN LÍNEA

LLAME O VISITE NUESTRO
SITIO WEB PARA DETALLES

Clases EN LÍNEA:

Visite kpdoc.org/clases
o llame al
(707) 393-4167

*Horarios y fechas
adicionales disponibles*

Disponible en español

WHOLE FOOD PLANT-BASED EATING

| | | | | | | |
|--|----------|-----|---------|-------------|---|--|
| ALIMENTACIÓN INTEGRAL BASADA EN PLANTAS La alimentación integral a base de plantas aprovecha al máximo las verduras, frutas, legumbres y cereales integrales para ayudar a optimizar su salud. En esta clase aprenderá los fundamentos de la alimentación basada en plantas. Aprenderá cómo hacer que esta forma de vida sea fácil y sostenible preparando su cocina, haciendo las compras, planificando el menú y más. 1 sesión | EN LÍNEA | Lun | 3/11/24 | 3:00p-5:00p | Clase EN LÍNEA: llame (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN LÍNEA | Lun | 4/8/24 | 3:00p-5:00p | | |
| | EN LÍNEA | Lun | 5/13/24 | 3:00p-5:00p | | |
| | EN LÍNEA | Lun | 6/10/24 | 3:00p-5:00p | | |
| FORO DE APRENDIZAJE - DIETA BASADA EN PLANTAS Este grupo, codirigido por un médico de familia y un dietista diplomado, es un lugar estupendo para aprender sobre los beneficios de una dieta basada en plantas para los problemas de salud más comunes, obtener respuestas a preguntas importantes sobre nutrición y aprender a incorporar la alimentación basada en plantas en su vida diaria, independientemente de su punto de partida. Abierto a la comunidad. Mensual. Cada 3er jueves. | EN LÍNEA | Jue | 3/21/24 | 3:00p-4:30p | Clase EN LÍNEA: llame (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN LÍNEA | Jue | 4/18/24 | 3:00p-4:30p | | |
| | EN LÍNEA | Jue | 5/16/24 | 3:00p-4:30p | | |
| | EN LÍNEA | Jue | 6/20/24 | 3:00p-4:30p | | |

SALUD DE LA MUJER

| | | | | | | |
|--|------------|------|---------|-------------|---|--|
| SEXO Y SENSIBILIDAD Este taller ofrece un espacio seguro para que las mujeres hablen de su sexualidad y exploren formas de mejorar sus relaciones íntimas. Aprenda acerca de la anatomía sexual, bajo deseo sexual, cambios hormonales y cómo aumentar el placer y la intimidad. 1 sesión | EN PERSONA | Mier | 5/8/24 | 5:30p-7:00p | Clase EN PERSONA: llame (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN PERSONA | Mier | 8/7/24 | 5:30p-7:00p | | |
| | EN PERSONA | Mier | 10/2/24 | 5:30p-7:00p | | |