



GROUP CLASSES

- Pathways to Emotional Wellness
- Understanding Anxiety
- Managing Depression
- Improving Your Sleep
- Managing Your Stress
- Mindfulness Based Stress Reduction
- Couples Communication
- Tai Chi

Learn more about classes and how to register:

[KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES](https://kp.org/santarosa/classes)

707.393.4167



MENTAL HEALTH & WELLNESS SERVICES

Behavioral Medicine Consultant

Brief, individual skills-focused support to address everyday stresses that impact your well-being and may contribute to physical symptoms

Please contact your **Primary Care Physician for referral**

Mental Health & Wellness

A wide variety of outpatient mental health services for adults, children, adolescents and families

707.571.3778

Adult Services
Children & Family Services
Addiction Medicine Services



ONLINE TOOLS AND RESOURCES

kpdoc.org/podcasts

kpdoc.org/videos

Library of podcasts and videos featuring guidance and information on a wide range of health topics

kp.org/listen

Collection of audio meditations for healing and relaxation

kp.org/healthylifestyle

Self-paced online programs on reducing stress, sleeping better and moving more

kp.org/santarosa/healtheducation

Kaiser Permanente Santa Rosa health education services



MOBILE APPS

kp.org/selfcareapps

Calm Designed to support meditation, mental resilience and sleep (over 100 guided meditations)

myStrength Supports your overall well-being, and helps with depression, anxiety, pain, trauma, recovery, pregnancy and early parenting



HEALTHY LIVING CENTER SANTA ROSA

MERCURY WAY CAMPUS

2240 Mercury Way
1st Floor
707.393.4167

Many classes are offered at no fee to Kaiser Permanente members. Program fees are subject to change and may depend on your health plan coverage. Please refer to your current Evidence of Coverage to confirm the services covered by your plan or call Member Services at 1.800.464.4000.



CLASES GRUPALES

- Senderos hacia el Bienestar Emocional
- Comprensión de la Ansiedad*
- Control de la Depresión*
- Cómo Mejorar su Sueño*
- Control de el Estrés *
- Reducción del Estrés Mediante la Atención Plena*
- Comunicación para Parejas*
- Tai Chi* * (en inglés)

Aprenda más acerca de estas y otras clases:

ESCANEE el CÓDIGO QR

Usando su Teléfono Inteligente

KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES

707.393.4167



SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Consejeros de Medicina del Comportamiento

Reciba apoyo individual para enfrentar el estrés diario que afecta su bienestar y podría contribuir a síntomas físicos **Comuníquese con su doctor primario para la referencia**

Salud Mental y Bienestar

Una amplia variedad de servicios de salud mental para adultos, niños, adolescentes y familias

707.571.3778

Servicios para Adultos

Servicios para Niños y Familias

Servicios de Medicina de la Adicción



RECURSOS Y HERRAMIENTAS EN LÍNEA

- **kp.org/healthylifestyle**
Programas en línea dictados a su propio ritmo para reducir el estrés, para dormir mejor y estar más activo
- **kpdoc.org/videos**
Biblioteca de podcasts y videos presentando una orientación e información en una gran variedad de temas de salud **kp.org/listen**
Colección de meditaciones en audio para sanar y relajarse
- **kp.org/listen***
Colección de meditaciones en audio para sanar y relajarse
- **kp.org/santarosa/healtheducation***
Servicios de educación para la salud de Kaiser Permanente Santa Rosa

* (en inglés)



APLICACIONES MÓVILES

kp.org/selfcareapps*

Calm Diseñado para apoyarle con meditación, resiliencia mental y dormir (más de 100 guías meditaciones)

myStrength Apoya su bienestar en general y ayuda con la depresión, ansiedad, dolor, trauma, recuperación, embarazo y el ser padres a una temprana edad



CENTRO DE VIDA SANA SANTA ROSA

MERCURY WAY CAMPUS

2240 Mercury Way

1er piso

707.393.4167

Muchas de las clases se ofrecen sin costo para los miembros de Kaiser Permanente. Las cuotas de los programas podrían cambiar y podrían depender de la cobertura de su plan. Consulte su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) para confirmar los servicios que cubre su plan o llame a Membresía al 1.800.788.0616.