



Health Education Group Classes and Programs

Healthy Living with Diabetes

A series of classes designed to empower patients with diabetes to live healthy lives. Participants learn new skills for making healthy food and exercise choices, managing blood sugar and blood pressure, and handling stress and emotions related to diabetes. *(Classes offered two Tuesdays a month at 4pm. Rotating topics in English and Spanish)*



Carbohydrates-During this class participants learn about carbohydrates and how they impact blood sugar. Carbohydrate portion size and label reading are covered in addition to strategies for healthy eating.

Glucometer-During this class participants learn how to use a glucometer to test blood sugar. The importance of testing blood sugars is emphasized. Each participant has the option to receive a glucometer, lancet, testing strips, and sharps disposal.

Hypertension

Hypertension/Blood Pressure-An overview on blood pressure including understanding the numbers in a blood pressure reading. Class participants learn why it's important for diabetes patients to actively monitor their blood pressure and how to accurately accomplish this. Each participant has the option to receive a digital blood pressure machine. *(Class offered every 3 months on Tuesdays at 4pm. English and Spanish)*



Wellness

Wellness Class-Gentle movement group for relaxation and health. Through yoga and qigong participants learn how to relax their mind and bodies while improving their flexibility and strength. All levels of fitness are welcome. *(Group meets 2nd and 4th Thursday of every month from 11am-12pm. Instruction in English and Spanish)*

Behavioral Health

Pain Management Support Group-A group for patients who are living with chronic pain. Participants learn helpful strategies in a supportive group setting for dealing and coping with pain. Each session is led by a licensed Behavioral Health psychologist and includes a movement portion. *(1st and 3rd Wednesday of every month from 10:30-noon. Group is in English)*



Call 707-433-5494 or visit the Front Office to register for a class



Clases y Programas en Grupo para Educación en Salud

VIVIR SALUDABLE CON DIABETES

Es una serie de clases diseñada para que los pacientes con diabetes aprendan a vivir saludable. Los participantes aprenden a seleccionar comidas saludables, ejercicios adecuados, controlar los niveles de azúcar en la sangre, controlar la presión arterial, y aprender a controlar el estrés y las emociones relacionadas con la diabetes. *(Las clases se imparten dos Martes de cada mes a las 4 de la tarde. Los temas van rotando en Inglés y Español.)*



Carbohidratos-En esta clase los participantes aprenden acerca de los carbohidratos y como ellos afectan su glucosa en sangre. También aprenden a conocer el tamaño de las porciones de carbohidratos y a leer etiquetas de las comidas, como parte de las estrategias para comer saludable.

Glucómetro-En esta clase los participantes aprenden a usar el glucómetro para medir la glucosa en sangre. Se hace énfasis en la importancia de medir el azúcar en la sangre. Cada participante tiene la opción de recibir un glucómetro, lancetas, tiritas para el glucómetro, cajita para deshechar las agujas, libretita para llevar control del azúcar, y cajita especial para sus medicamentos.

HIPERTENSIÓN

Hipertensión/Presión Arterial - Revisión acerca de la presión arterial, incluye además aprender lo que significan los números cuando se toma la presión arterial. Los participantes en esta clase aprenden porqué es importante para las personas con diabetes aprender a monitorear la presión arterial y cómo hacerlo correctamente. Cada participante tiene la opción de recibir un aparato digital para tomar presión arterial y una cajita especial para los medicamentos. *(Estas clases se imparten un Martes cada tres meses a las 4 de la tarde, en Inglés y en Español.)*



BIENESTAR

Clase de Bienestar-Es un grupo de personas haciendo ejercicios suaves para relajación y salud. A través de yoga y qigong, los participantes aprenden a relajar su mente y su cuerpo, al mismo tiempo mejoran su fortaleza y flexibilidad. Todos los niveles de forma física son bienvenidos. *(Los grupos se reúnen el segundo y cuarto Jueves de cada mes de 11 a 12 de la mañana. Las instrucciones se imparten en Inglés y en Español.)*

SALUD DEL COMPORTAMIENTO



Superando el Estrés- Es un grupo creado para hombres y mujeres que quieran aprender estrategias para manejar ansiedad, temores, depresión y estrés. Cada sesión enfoca diferentes temas, dirigida por la Directora del Departamento de Salud del Comportamiento Dra María Alvarez. *(Sesiones el primer y tercer Lunes de cada mes 10:30 AM- 12 & el segundo y cuarto Lunes de cada mes de 3:30 – 5 PM en Español.)*

Madres y Comadres- Es un grupo para madres de habla en Español, que están embarazadas o que tengan bebés menores de un año. Las participantes se reúnen en grupo, donde aprenden estrategias muy útiles sobre como manejar los cambios emocionales y físicos que vienen con la nueva maternidad. Cada sesión también incluye una actividad de movimiento físico, y es dirigida por la Directora de Salud del Comportamiento, Dra María Alvarez. *(Sesiones los segundo y cuarto Viernes de cada mes a las 10:30 AM-12. Son bienvenidos los bebés menores de un año acompañando a su madre. Este grupo es en Español.)*

LLame al 707-433-5494 o regístrese con la recepcionista para una clase!