



2019 Kids Classes & Services

All Classes are FREE for Kaiser Members. Free interpreter services available.

PARENTING

Picky Eating

Parents of 2 years+

Learn how to handle difficult eating problems with children. Suggestions are provided on alternative healthy snacks and meals. Offered in Fremont, Hayward, and San Leandro on weekdays. One 60-minute session.

Positive Parenting

Parents of 2-5 years

Learn how to handle challenging parenting problems with your toddler. Includes positive parenting methods, typical brain development. Offered in Hayward and San Leandro on weekdays. One 90-minute session. For Fremont parent group (2-7 yrs), call 510-248-3060.

Telephone Appointments

Parenting phone consultations are available to address the common concerns: feeding, picky eating, toilet training, behavior and sleep.

NUTRITION

Basic Nutrition

Kids and families discuss basic nutrition, healthy eating strategies and set specific nutrition goals. Follow up appointment available. Offered in Fremont, Hayward, and San Leandro. One 60-minute session.

Specialty Nutrition

Registered dietitian provides nutrition education for child diagnosed with prediabetes, hyperlipidemia, or fatty liver. Offered in Hayward. One 60-minute session.

Telephone Appointments

Nutrition phone consultations are available to review family eating patterns, strategies, and set specific nutrition goals

Prediabetes & You

Parents and teens 16+ with parent

Learn how to reduce the risk of diabetes by eating healthy food, minding portion size, and exercising. Offered in Fremont, Union City and San Leandro. Also offered as an online webinar. One 2-hour session.

SUMMER FUN

Jumpers

Families with kids 4-14 years

Summer workout group for families that includes active games, jumping, dancing, ball toss, and more. All fitness levels welcome. Offered on weekdays during the summer. One 60-minute session.

Gardening

Kids 4-12 years

Kids and families plant seeds, harvest and learn about healthy food. Offered in Hayward only on June 19th at 11a.m. One 75-minute session.

To register, call Healthy Living Centers at (510) 248-3455 or (510) 454-4531.

Valid until December 2019



Clases y servicios infantiles 2019

Todas las clases son GRATUITAS para miembros de Kaiser. Intérprete disponible sin costo.

CRIANZA

Alimentación difícil

Para padres de niños de más de 2 años

Aprenda a lidiar con problemas de alimentación difícil. Se dan sugerencias sobre snacks y comidas alternativas saludables.

Disponible en Hayward, San Leandro y Fremont entre semana. Una sola clase de 60 minutos.

Crianza positiva

Para padres de niños de 2 a 5 años

Aprenda a lidiar con los desafíos de la crianza de su hijo(a). Se dan métodos de una crianza positiva y desarrollo típico del cerebro.

Disponible en Hayward, San Leandro, entre semana. Una sola clase de 90 minutos. Para el grupo en Fremont para padres (2 a 7 años) llame al 510-248-3060.

Citas telefónicas

Consultas telefónicas disponibles para hablar sobre preocupaciones comunes: alimentación, dificultades para comer, conducta, hora de dormir y aprender a ir al baño

NUTRICIÓN

Nutrición básica

Los niños y sus familias hablan sobre nutrición básica, formas sanas de alimentación y cómo fijarse metas específicas de nutrición. Cita de seguimiento disponible. Disponible en Fremont, Hayward y San Leandro. Una sesión de 60 minutos.

Nutrición especial

Clase sobre nutrición básica y alimentación para niños diagnosticados con prediabetes, hiperlipidemia o hígado graso, impartida por una dietista diplomada. Disponible en Hayward. Una sesión de 60 minutos.

Citas telefónicas

Citas telefónicas sobre nutrición disponibles para hablar sobre los hábitos de alimentación de la familia, estrategias, y para fijarse metas específicas de nutrición.

La prediabetes y yo

Padres y mayores de 16 acompañados de padres

Infórmese sobre cómo prevenir la diabetes por medio de una sana alimentación, control del tamaño de las raciones y el ejercicio.

Disponible en Fremont, Union City y San Leandro. También disponible como seminario web en línea. Una sesión de 2 horas.

ACTIVIDADES

¡A saltar!

Familias con niños de 4 a 14 años

Inscríbase a un grupo de ejercicio de verano para familias que incluye juegos activos, saltos, baile, lanzamiento de pelota y más. Para todos los niveles de condición física. Disponible entre semana durante el verano. Una sola clase de 60 minutos.

Jardinería

Para niños de 4 a 12 años

¡Asista a plantar y cultivar! Los niños y sus familias siembran, cosechan y aprenden sobre alimentos sanos. Disponible solo en Hayward, el 19 de junio a las 11 a.m. Una sesión de 75 minutos

Para inscribirse, llame al Centro para una Vida Sana al 510-248-3455 ó al 510- 454-4531.

Valido hasta diciembre 2019