

Educación Para La Salud

Clases en Español 2020

Vallejo (707) 651-2692
Napa (707) 258-4490

Vacaville (707) 624-2225
Fairfield (707) 427-4466



Educación Para la Salud Emocional

<u>Manejo de Estrés, Ansiedad y Depresión</u>	(3 sesiones)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Martes	6:00- 8:00 p.m.	1/28- 2/11, 7/28- 8/11
NAPA: Martes	6:00- 8:00 p.m.	4/7- 4/21, 9/29- 10/13
<u>Mejorando Su Sueño</u>	(2 sesiones)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Martes	6:00- 8:00 p.m.	4/28- 5/5, 10/27- 11/3
NAPA: Martes	6:00- 8:00 p.m.	1/14- 1/21, 6/30- 7/7

Educación Para Peso Saludable

<u>Un Peso Saludable Para Una Vida Saludable</u>	(3 sesiones)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VACAVILLE: Martes	6:00 -8:00 p.m.	3/10-3/17, 6/2-6/16, 9/1-9/15, 12/1-12/15
<u>Un Peso Saludable Para Una Vida Saludable</u>	(1 sesión)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Jueves	5:15 -7:15 p.m.	1/16, 2/20, 3/19, 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17

Asesoramiento Para el Bienestar

Sesiones telefónicas con un asesor para lograr un peso saludable, comer más sano, dejar el tabaco, reducir el estrés, mejorar su sueño, ser más activo, y mucho más.

Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser
Para citas llame al 1-866-251-4514 o visite la página kp.org/mydoctor/wellnesscoaching (en inglés)

Educación Para La Diabetes

<u>Un Ser más Saludable con Diabetes</u>	(6 sesiones)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Miércoles	6:00 -8:00 p.m.	1/29- 3/4, 3/25- 4/29, 8/19- 9/23
<u>Un Ser más Saludable con Diabetes</u>	(3 sesiones)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Miércoles	6:00 -8:00 p.m.	5/20- 6/3, 7/8- 7/22, 10/28- 11/11
NAPA: Martes	10:00 a.m.-12:00 p.m.	2/18- 3/3, 4/14- 4/28, 6/9- 6/23, 9/15- 9/29
NAPA: Martes	3:00-5:00 p.m.	3/10- 3/24, 5/5- 5/19, 7/28- 8/11, 10/6- 10/20

Se recomienda que se complete toda la serie; sin embargo hay otras opciones disponibles. Por favor de llamar para más información.

<u>Diabetes y la nutrición</u>	(1 sesión)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Martes	3:00-5:00 p.m.	1/21, 3/24, 9/8, 11/10
VALLEJO: Jueves	3:00-5:00 p.m.	7/23
VACAVILLE: Jueves	3:00-5:00 p.m.	2/13, 4/9, 6/11, 8/13, 10/8, 12/10

<u>Grupo de apoyo de Diabetes</u>	(1 sesión)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Jueves	6:00 -7:30 p.m.	1/16, 2/20, 3/19, 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17

Educación Prenatal- (El Amamantar, Cuidado de su recién nacido, y el recorrido del centro de parto)

<u>Clase Prenatal</u>	(1 sesión)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VALLEJO: Lunes	5:30 -7:30 p.m.	2/10, 5/11, 8/10
<u>Clase Prenatal</u>	(1 sesión)	<u>Sin costo: solamente disponible para miembros de Kaiser</u>
VACAVILLE:	En Vacaville esta clase esta disponibles en citas individuales. Por favor llame al departamento de educación de salud para programar su cita.	

Todas las clases son para adultos mayores de 18 años y están expuestos a cambios o cancelación.

Para más recursos, visite la página: kp.org/napasolano/bhe