

# IHSS Public Authority & Independence at Home 2024 Calendario de Entrenamiento



Regístrese para las clases con anticipación llamando al **805-654-3416**

## ¡Un Año Nuevo, Un Ser Más Saludable!

**Enero 11 a las 3:30 P.M.**

¿Pensando en tus propósitos de Año Nuevo? Idearlos es bastante fácil, pero mantenerlos a veces es más difícil de hacer. ¡Únase a nosotros para aprender cómo hacer y mantener las resoluciones de Año Nuevo para una vida más saludable!



## Activo Todos los Días

**Febrero 8 a las 3:30 P.M.**

Comenzar a hacer ejercicio no significa ir y correr una milla todos los días. Hay muchas maneras de mantenerse activo y saludable. ¡Aprenda sobre lo que puede hacer para mantenerse activo todos los días!



## Qué Hacer y Qué No Hacer En Una Dieta Saludable

**Marzo 14 a las 3:30 P.M.**

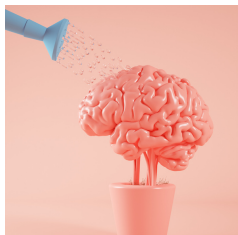
¡La pérdida de peso saludable significa cambios en su estilo de vida no solo para "bajar de peso", sino para mantenerlo! ¡Qué hacer y qué no hacer con la dieta saludable le enseñará algunas formas útiles de ser un ganador en la pérdida de peso!



## Mantenga Sano Su Cerebro

**Abril 4 a las 3:30 P.M.**

Es posible que haya escuchado la frase, úsela o la pierda. Usas tus músculos para mantener tu cuerpo fuerte. Lo mismo es cierto para tu cerebro. Cuando usas tu cerebro mantienes tu mente aguda. En este programa, aprenda lo que puede hacer para mantener su cerebro activo y saludable.



## ¡Vamos a Reducir el Stress!

**Mayo 9 a las 3:30 P.M.**

El estrés es una parte normal de la vida, pero cómo lidiar con ese estrés hace una gran diferencia en su salud. ¡Ven a conectarte con otros y aprende consejos sobre formas de manejar mejor el estrés en tu vida! Terminaremos la sesión con una meditación de gratitud.



## Los Beneficios de Tomar Agua

**Juno 6 a las 3:30 P.M.**

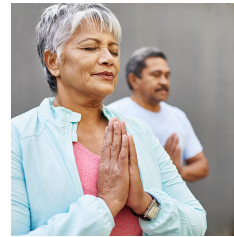
¿Cuándo fue la última vez que bebiste agua? Muchos de nosotros no obtenemos el agua que nuestros cuerpos necesitan. Únase a nosotros para aprender por qué es importante mantenerse hidratado y qué puede hacer para obtener suficiente agua durante todo el día.



## Práctica de la Gratitud: ¿Qué es la Gratitud?

**Enero 25 a las 3:30 P.M.**

Una actividad en grupo donde los participantes tendrán la oportunidad de discutir qué es la gratitud y qué significa para ellos.



## Práctica de la Gratitud: Técnicas de Meditación

**Febrero 29 a las 3:30 P.M.**

Una actividad en grupo donde los participantes tendrán la oportunidad de aprender y discutir sobre cómo pueden incorporar la meditación en su práctica de gratitud.



## Práctica de la Gratitud: Creando un Haiku

**Marzo 28 a las 3:30 P.M.**

Una actividad en grupo donde los participantes tendrán la oportunidad de crear un haiku, que es un tipo de poema originario de Japón. Se alentará a los participantes a compartir sus creaciones la clase.



## Micrófono abierto

**Abril 11 a las 3:30 P.M.**

Se motiva a los participantes a participar en esta clase cantando o tocando un instrumento, leyendo un poema o cuento favorito, interpretando una comedia o contando un chiste. ¡Asegúrese de mantenerlo PG! Si no quieres hablar, eres más que bienvenido a venir y observar.



## Compartir historias: Un paseo por el carril de recuerdos

**Mayo 30 a las 3:30 P.M.**

Compartir historias ofrece a los participantes la oportunidad de contemplar algunas de las grandes preguntas de la vida y/o revisar su experiencia de vida y aventuras en grupo.



## Apreciación de la Música: La Música Como Identidad

**Juno 27 a las 3:30 P.M.**

Los participantes tendrán la oportunidad de discutir la música a través de diferentes épocas y el impacto en las generaciones. Tendrán la oportunidad, así que comparta con otros canciones o artistas que sean significativos para ellos.



Si tiene preguntas acerca las clases, llámenos al **855-587-7226**.



Si desea recibir el calendario mensual por correo electrónico envíenos un mensaje a [communityoutreach@scanhealthplan.com](mailto:communityoutreach@scanhealthplan.com)

# IHSS Public Authority & Independence at Home

## 2024 Calendario de Entrenamiento



Regístrese para las clases con anticipación llamando al **805-654-3416**

### ¡Los Cuidadores También Son Personas!

**Julio 11 a las 3:30 P.M.**

Cuidar a otra persona es una de las cosas más gratificantes que puedes hacer. Pero también es uno de los más difíciles. En este programa, aprenda cómo cuidarse para ser el mejor cuidador que pueda ser.

### Controle Su Colesterol

**Agosto 8 a las 3:30 P.M.**

El colesterol alto es algo que muchos adultos mayores tienen. Pero, tenerlo no significa que no puedas controlarlo. Únase a nosotros para aprender lo que puede hacer para controlar el colesterol alto y mantenerlo bajo control.

### Exámenes de Detección Para Una Mejor Salud

**Septiembre 5 a las 3:30 P.M.**

El viejo refrán dice: "Una onza de prevención vale más que una libra de cura". Únase a nosotros para una discusión sobre las pruebas de prevención y las vacunas que se recomiendan para las personas de 65 años o más. Es tu salud... ¡Cuidado!

### 10 Mitos Sobre el Medicamento

**Octubre 3 a las 3:30 P.M.**

Hay muchos mitos sobre los medicamentos. Prestar atención a los mitos que son falsos puede ponerlo en riesgo de problemas de salud. Únase a nosotros para conocer la verdad sobre algunos mitos importantes sobre el uso de medicamentos.

### Conseguir el Cuidado que Desea Cuando Más lo Necesite

**Noviembre 7 a las 3:30 P.M.**

Planificar con anticipación funciona para casi cualquier cosa. Pero planificar con anticipación su atención médica puede brindarle tranquilidad a usted y a su familia. Únase a nosotros para aprender cómo obtener la atención que desea cuando más la necesita.

### Vivir Mejor Con Artritis

**Diciembre 5 a las 3:30 P.M.**

La artritis es común entre los adultos mayores, pero eso no significa que el dolor en las articulaciones tenga que serlo. Hay cosas que usted puede hacer para vivir mejor con artritis. Aprenda cómo controlar mejor su artritis con consejos útiles de esta presentación.



### Lotería Nutricional

**Julio 25 a las 3:30 P.M.**

¿Aprender mientras juegas?! Es cierto. ¡Aprenda algunos datos nutricionales interesantes y cómo comer más saludable mientras juega un viejo favorito, Lotería nutricional!



### Yoga Con Risa

**Agosto 29 a las 3:30 P.M.**

¿Tienes suficiente risa en tu vida? ¿Sabías que puedes convertir la risa en ejercicio? ¡Únete a nosotros para el Yoga de la Risa donde combinaremos la risa con la respiración del yoga para hacer que el ejercicio sea divertido!



### Diabetes

**Septiembre 26 a las 3:30 P.M.**

La diabetes es una condición de salud duradera que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía. Únase a nosotros para una clase de una hora para aprender cuáles son los signos de la prediabetes y cómo controlar la diabetes con cambios en el estilo de vida.



### Apreciación Musical: Música y Memoria

**Octubre 31 a las 3:30 P.M.**

Tendrán la oportunidad de compartir el nombre de una canción/artista que recuerden haber escuchado cuando eran niños, adolescentes o adultos jóvenes.



### Venciendo la Melancolía Navideña

**Noviembre 21 a las 3:30 P.M.**

Los días festivos son una temporada alegre para muchos. Para otros, es una época de tristeza. Pero no tiene por qué ser así. ¡Únase a nosotros para aprender algunas formas en que puede vencer la tristeza navideña!



### Apreciación de la música: Música para entretenimiento social

**Diciembre 19 a las 3:30 P.M.**

Una actividad social que alienta a los participantes a compartir diferentes tipos de música que les gusta escuchar para diferentes eventos sociales (cumpleaños, bodas, días festivos, etc.). El grupo tendrá la oportunidad de compartir canciones uno con otros.



Si tiene preguntas acerca las clases, llámenos al **855-587-7226**.



Si desea recibir el calendario mensual por correo electrónico envíenos un mensaje a [communityoutreach@scanhealthplan.com](mailto:communityoutreach@scanhealthplan.com)