

MIÉRCOLES DE BIENESTAR VIRTUALES PARA LA COMUNIDAD



Únase a nuestra Unidad de Educación de la Oficina Regional de Salud de la región de los valles de San Fernando y Santa Clarita cada primer miércoles del mes para una sesión educativa virtual, empezando en octubre 2021.

TEMAS, FECHAS Y HORARIO DE LAS SESIONES EDUCATIVA

Fecha: 6 de octubre de 2021

Tema: Establecer la mesa para una alimentación saludable

Descripción: Los participantes aprenderán a leer y usar la etiqueta de información nutricional para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que apoyen una dieta saludable. Además, exploraremos cómo puede tomar un papel activo en la toma de decisiones más saludables en casa y mientras come fuera.

Fecha: 3 de noviembre de 2021

Tema: Prevención de caídas

Descripción: Las caídas son la causa número uno de lesiones, visitas al hospital y muerte por una lesión entre las personas de 65 años o más. Entre los adultos mayores, las caídas son un problema grave. Sin embargo, las caídas son comunes, predecibles y prevenibles. Esta sesión discutirá las cosas que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo y aprenderá sobre la prevención de caídas.

Fecha: 1 de diciembre de 2021

Tema: Nutrición y bienestar para adultos mayores

Descripción: Existe una relación entre una buena nutrición, salud y bienestar. Durante esta sesión, discutiremos sobre los beneficios de una buena nutrición y aprenderemos sobre los nutrientes importantes que su cuerpo necesita.

Horario: 11:15AM – 12:15PM (Las sesiones se llevarán a cabo a la misma hora todos los miércoles)

PARA UNIRSE

Clic

<https://bit.ly/SPA2Bienestar>

o

llamar (solo audio)

(323) 776-6996

ID de conferencia: 419 557 142

o

Apunta tu teléfono móvil
cámara en este código QR para
unirse

