

IHSS Public Authority & Independence at Home

2023 Calendario de Entrenamiento



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

Activo Todos los Días

Enero 5 a las 3:30P.M.

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

Qué Hacer y qué No Hacer Para una Dieta Saludable

Febrero 2 a las 3:30 P.M.

Es fácil subir de peso pero más difícil perder peso rápidamente. La pérdida de peso saludable no se trata solo de hacer dieta. Lo que se debe y lo que no se debe hacer en la dieta para la salud le enseñará algunas formas útiles de ser un ganador en la pérdida de peso.

Comer Inteligente

Marzo 2 a las 3:30P.M.

Comer sano no es tan difícil como crees. Con un poco de planificación y tomando decisiones más saludables, usted también puede comer inteligentemente. ¡Aprenda algunos consejos útiles para comer saludable e inteligentemente!

Los Beneficios del Agua Potable

Abril 6 a las 3:30P.M.

Muchos de nosotros no obtenemos el agua que nuestros cuerpos necesitan. Recuerda que nuestro cuerpo está compuesto mayoritariamente por agua. Únase a nosotros para conocer por qué es importante mantenerse hidratado y qué puede hacer para obtener suficiente agua durante todo el día.

Metas a Alcanzar Para una Vida Más Saludable

Mayo 4 a las 3:30P.M.

Quiere estar más saludable pero no está seguro por dónde empezar. ¡Hay tanto en qué pensar! Podría ser útil tener un plan de acción. ¡Únase a nosotros mientras discutimos el establecimiento de algunas metas para lograr una vida más saludable!

10 Mitos Sobre la Medicación

Junio 8 a las 3:30P.M.

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

Bollywood Yoga de la Risa

Enero 26 a las 3:30 P.M.

Yoga de la risa combina bailes aeróbicos al estilo de Bollywood, ejercicios de risa y ejercicios de respiración, que te harán sentir renovado y lleno de energía. Los pasos de baile están tomados de las películas de Bollywood. Son muy sencillos y se hacen sentados.

Práctica de la Gratitud: ¿Qué es la Gratitud?

Febrero 23 a las 3:30P.M.

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

Apreciación Musical: Música y Memoria

Marzo 30 a las 3:30P.M.

El grupo tendrá la oportunidad de discutir el impacto positivo de la música en la estimulación y el recuerdo de la memoria. Tendrán la oportunidad de compartir el nombre de una canción/artista que recuerden haber escuchado cuando eran niños, adolescentes o adultos jóvenes.

Práctica de la Gratitud: Técnicas de Meditación

Abril 27 a las 3:30P.M.

Los participantes tendrán la oportunidad de aprender y discutir sobre cómo pueden incorporar la meditación en su práctica de gratitud.

Apreciación Musical: La Música Como Identidad

Mayo 25 a las 3:30P.M.

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

Práctica de la Gratitud: Creando un Haiku

Junio 22 a las 3:30P.M.

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 con otros en la clase.



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

IHSS Public Authority & Independence at Home

2023 Calendario de Entrenamiento

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



Conseguir Una Buena Noche de Sueño Sin Medicamentos

Julio 6 a las 3:30P.M.

Todos los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de buen sueño cada noche. Pero a veces el insomnio se afianza y puede costarle preciosas horas de sueño. Este programa le enseñará algunos buenos hábitos de sueño que puede hacer para dormir bien por la noche, ¡sin medicamentos!

Medicamentos: Lo Que Necesita Saber Para Estar Seguro

Agosto 3 a las 3:30P.M.

Los medicamentos son útiles para tratar nuestras condiciones, pero tomarlos de forma incorrecta puede ser dañino. Únase a nosotros para aprender lo que puede hacer para ayudar a que su uso de medicamentos sea más seguro.

¡Los Cuidadores También Son Personas!

Septiembre 7 a las 3:30P.M.

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

Obtener la Atención que Desea Cuando más la Necesita

Octubre 5 a las 3:30P.M.

Planear con anticipación funciona para casi cualquier cosa. Pero la planificación anticipada de su atención médica puede darle tranquilidad a usted y a su familia. Únase a nosotros para aprender cómo obtener la atención que desea cuando más la necesita.

Señales de Alerta de que un Adulto Mayor Necesita Ayuda

Noviembre 2 a las 3:30P.M.

¿Cómo saber cuándo un adulto mayor necesita ayuda? Conozca algunas de las señales y señales de alerta cuando un adulto mayor necesita ayuda para mantenerse saludable e independiente.

Superando la Melancolía Navideña

Diciembre 7 a las 3:30P.M.

Las vacaciones son una temporada alegre para muchos. Para otros, es un momento de tristeza. Pero no tiene que ser así. ¡Únase a nosotros para aprender algunas formas en que puede vencer la tristeza navideña!

Intercambio de Historias: Un Paseo por el Carril de la Memoria

Julio 27 a las 3:30P.M.

Story Sharing 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 con un grupo.

Yoga de la Risa

Agosto 31 a las 3:30P.M.

¿Tienes suficientes risas en tu vida? ¿Sabías que puedes convertir la risa en ejercicio? ¡Únase a nosotros para el yoga de la risa, donde combinaremos la risa con la respiración del yoga para hacer que el ejercicio sea divertido!

Microfono Abierto

Septiembre 28 a las 3:30P.M.

Se alienta a los participantes a participar en esta clase cantando o tocando un instrumento, leyendo un poema o cuento favorito, realizar comedia o contar un chiste; ¡asegúrate de mantenerlo PG! Si te da miedo escénico, eres más que bienvenido a venir y observar.

Vamos a Desestresarnos

Octubre 26 a las 3:30P.M.

El estrés es una parte normal de la vida, pero la forma en que maneja ese estrés hace una gran diferencia en su salud. ¡Venga a conectarse con otros y aprenda consejos sobre formas de manejar mejor el estrés en su vida! Terminaremos la sesión con una meditación de gratitud.

Bingo de Nutrición

Noviembre 30 a las 3:30P.M.

¿Aprender mientras juegas? Es verdad. Aprenda algunos datos interesantes sobre nutrición y cómo comer de manera más saludable mientras juega a un viejo favorito, ¡Nutrition Bingo!

Libro de cocina: las historias detrás de nuestras recetas

Diciembre 28 a las 3:30P.M.

Identidad, cultura y memoria. Una clase interactiva en la que nos reunimos para recordar y compartir nuestras recetas más preciadas, comidas inolvidables y las historias detrás de estos recuerdos.



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**