

Stay Healthy While Staying Home!

Arthritis Foundation Exercise Program

Participate in low-impact exercises and gentle activities to help increase joint flexibility and range of motion, and to help maintain muscle strength. Sessions take place for 1 hour twice per week for 6 weeks. All you need is an internet-connected device with a camera to participate.

Bingocize

Try Bingocize at home to exercise and connect with others! It's a 10-week online health promotion program combining Bingo with fall prevention exercises and health education. Bingo games are twice per week for 1 hour. All you need is an internet-connected device to get the fun started!

Diabetes Prevention Program

If you have prediabetes, there's good news! Prediabetes can be reversed. Access a personal health coach and meet with a small group to get support on how to make healthier food choices, be more active, and lower your risk of type 2 diabetes. This is a 1-year online workshop with 1-hour sessions (16 weekly, 2 bi-weekly, then 8 monthly meetings). All you need is internet, a connected device and a diagnosis of prediabetes from your physician to participate.



Healthier Living

This program teaches practical everyday skills like problem-solving, nutritious eating, and relaxation techniques that help those living with chronic conditions. This online workshop consists of 2 1/2-hour sessions, once per week for 6 weeks. All you need is an internet-connected device to participate. If you have Chronic Pain or Diabetes you can participate in a tailored version of this workshop.

Healthier Living Tool Kit

Have a chronic condition but no access to a computer or internet? This workshop is for you! Participants receive a mailed tool kit that walks them through information focused on better managing their health. Participate through small group phone calls for 30 minutes, once per week, for 6 weeks. All you need to participate is a phone. If you have Diabetes or Chronic Pain you can participate in a tailored version of this workshop.

To learn more or register for one of these classes

Call Partners Community Wellness at: 818-403-5452

Or email us at: ebprograms@picf.org

Sponsored by Partners' Community Wellness Department in conjunction with these organizations:



The American Diabetes Association identifies this program as meeting the Diabetes Support Initiative criteria for support programming.



An SMRC Evidence-Based Self-Management Program originally developed at Stanford University.



Partners in Care Foundation
Community Wellness Dept.
732 Mott St • Suite 150
San Fernando, CA 91340
818.837.3775 • www.picf.org

¡Manténgase saludable mientras se queda en casa!

Arthritis Foundation Exercise Program

Participe en un programa de ejercicio de bajo impacto y actividades ligeras que mejoran la flexibilidad articular y el rango de movimiento, y ayudan a mantener fuerza muscular. Clases duran una hora, dos veces por semana, por 6 semanas. Todo lo que necesita es un dispositivo conectado al internet con una cámara para participar.

Tomando Control de su Salud

Este programa enseña habilidades prácticas diarias como la resolución de problemas, la alimentación nutritiva y las técnicas de relajación que ayudan a las personas que viven con condiciones crónicas. Este taller en línea consta de sesiones de 2 1/2-horas, una vez por semana, durante 6 semanas.

Caja de Herramientas de “Tomando Control de su Salud”

¿Tiene una condición crónica pero no tiene acceso a una computadora o al Internet? ¡Este taller es para usted! Los participantes reciben un paquete de útiles por correo que los guía a través de información sobre cómo manejar mejor su salud y participan en llamadas telefónicas de grupos pequeños durante 30 minutos, una vez por semana, durante 6 semanas. Todo lo que necesitará para participar es un teléfono.



Programa de Prevención de Diabetes

¿Tiene usted un diagnóstico de prediabetes por parte de su doctor primario? ¡Buenas noticias! La prediabetes puede ser reversible. Obtenga acceso a un entrenador de salud personal y reúnase con un grupo pequeño para conseguir consejos y apoyo sobre cómo tomar decisiones más saludables sobre los alimentos, cómo ser más activa(o), y reducir su riesgo de la diabetes tipo 2. Este es un taller en línea de un año con sesiones de una hora (16 sesiones semanales, 2 sesiones bisemanales y 8 sesiones mensuales). Todo lo que va a ocupar es Internet, un dispositivo para conectarse al Internet, y un diagnóstico de prediabetes por parte de su doctor primario para participar.

Para aprender más o registrarse para una de estas clases

Llame a Partners Community Wellness a: 818-403-5452

O mándenos un correo electrónico a: ebprograms@picf.org

Sponsored by Partners' Community Wellness Department in conjunction with these organizations:



*The American Diabetes Association identifies this program as meeting the Diabetes Support Initiative criteria for support programming.**



An SMRC Evidence-Based Self-Management Program originally developed at Stanford University.



Partners in Care Foundation
Community Wellness Dept.
732 Mott St • Suite 150
San Fernando, CA 91340
818.837.3775 • www.picf.org