

## The Center for Healthier Communities Presents: Virtual Workshops Online via Zoom

### January:

#### **Setting & Sticking to Health Goals**

##### **Time and Date:**

Monday, January 25, 2021

11:30 a.m. - 12:30 p.m. (English)

3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Spanish)

##### **Virtual Workshop Description:**

The year 2021 is here! A new year can represent a new opportunity to adopt healthier lifestyle habits. However, studies have shown that about 80% of New Year resolutions or goals only last until the second week of February. It is difficult to adopt lifestyle changes that differ drastically from our everyday routine. Learning effective strategies to set achievable lifestyle goals will help you not only adopt but also support the lifestyle goals you have set to become a happier and healthier you.

In this virtual workshop you will learn about various effective strategies that will help you set SMART health goals to adopt and maintain healthier lifestyle habits.

### February:

#### **Improve Health & Wellness: Practicing Self-Care**

##### **Time and Date:**

Wednesday, February 24, 2021

11:30 a.m. - 12:30 p.m. (English)

3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Spanish)

##### **Virtual Workshop Description:**

Our fast-paced lives can make it difficult to prioritize our health and well-being. When we don't take time for our body and mind to re-energize we may find ourselves feeling fatigued and exhausted— essentially burned-out. This can make it difficult to take charge of your health and wellness because "we can't pour from an empty cup". Therefore, finding ways to practice self-care strategies can help us re-fuel our body and mind. Continued:

In this virtual workshop you will learn about sustainable self-care practices that promote physical, mental and emotional health to improve health wellness & happiness.

### **March:**

#### **March into Fitness**

##### **Time and Date:**

Wednesday, March 31, 2021

11:30 a.m. - 12:30 p.m. (English)

3:00 p.m. – 4 p.m. (Spanish)

##### **Virtual Workshop Description:**

Routine exercise is an important factor to lead a healthy lifestyle. But did you know there are different types of exercises? There are four type of exercises and each serves a different purpose on your journey to a healthier you. Doing a bit of each will promote a range of health benefits and will help you reach your fitness goals.

In this virtual workshop you will learn about the four types of exercises, their benefits and will get the chance to practice fitness activities for each type of exercise that you can incorporate into your daily exercise routine.

**To register for either virtual workshop, please email:**

**[NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org](mailto:NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org)**

**You will receive a return email with instructions on joining the class session online.**

**El Centro para Comunidades Más Saludables Presenta:**

**Talleres Virtuales En Línea a Través de Zoom**

### **Enero:**

**Establecer y Alcanzar Metas de Salud**

**Fecha y Horario:**

Lunes, el 25 de enero de 2021

Continued:

11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Inglés)

3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Español)

**Descripción del Taller Virtual:**

¡El año 2021 está aquí! Un nuevo año puede representar una nueva oportunidad para adoptar hábitos de vida más saludables. Sin embargo, los estudios han demostrado que alrededor del 80% de los propósitos u objetivos de año nuevo solo duran hasta la segunda semana de febrero. Es difícil adoptar cambios de estilo de vida que difieren drásticamente de nuestra rutina diaria. Aprender estrategias efectivas para establecer objetivos de estilo de vida alcanzables le ayudará no solo a adoptar, sino también a respaldar los objetivos de estilo de vida que ha establecido para ser más feliz y saludable.

En este taller virtual, aprenderá acerca de varias estrategias efectivas que lo ayudarán a establecer metas de salud SMART para adoptar y mantener hábitos de vida más saludables.

**Febrero:**

**Mejorar la Salud y el Bienestar: Practicando el Autocuidado**

**Fecha y Horario:**

Miércoles, el 24 de febrero de 2021

11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Inglés)

3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Español)

**Descripción del Taller Virtual:**

Nuestras vidas aceleradas pueden hacer que sea difícil priorizar nuestra salud y bienestar. Cuando no nos tomamos el tiempo para que nuestro cuerpo y nuestra mente se revitalizan, es posible que nos sintamos fatigados y agotados. Esto puede hacer que sea difícil hacerse cargo de su salud y bienestar porque "no podemos servir de una taza vacía". Por lo tanto, encontrar formas de practicar estrategias de cuidado personal puede ayudarnos a recargar nuestro cuerpo y nuestra mente.

En este taller virtual aprenderá sobre prácticas sostenibles de autocuidado que promueven la salud física, mental y emocional para mejorar la salud, el bienestar y la felicidad.

Continued:

## **Marzo:**

### **Marcha Hacia la Salud**

#### **Fecha y Horario:**

Miércoles, el 31 de marzo de 2021

11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Inglés)

3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Español)

#### **Descripción del Taller Virtual:**

El ejercicio de rutina es un factor importante para llevar un estilo de vida saludable. ¿Pero sabías que hay diferentes tipos de ejercicios? Hay cuatro tipos de ejercicios y cada uno tiene un propósito diferente en su viaje hacia una vida más saludable. Hacer un poco de cada uno promoverá una variedad de beneficios para la salud y lo ayudará a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico.

En este taller virtual conocerás los cuatro tipos de ejercicios, sus beneficios y tendrás la oportunidad de practicar actividades para cada tipo de ejercicio que puedas incorporar a tu rutina diaria de ejercicios.

**Para registrarse en cualquiera de los talleres virtuales, envíe un correo electrónico:**

**[NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org](mailto:NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org)**

**Recibirá un correo electrónico de respuesta con instrucciones para unirse a esta sesión de clase en línea.**