

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

### **Stroke Prevention Education**

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

Wednesday, July 22, 2020; 11:30 a.m. - Noon **(Spanish)**

Friday, July 24, 2020; 11:30 a.m. – Noon **(English)**

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

Stroke is the 5<sup>th</sup> leading cause of death in the United States and can cause serious long-term disability. In this virtual workshop you will learn about stroke signs/symptoms, risk factors, treatment options and prevention. Anyone interested in learning more about strokes is encouraged to attend.

### **5 Ways to Practice Mindfulness to Manage Stress**

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

Wednesday, July 22, 2020; 5 - 5:45 p.m. **(Spanish)**

Friday, July 24, 2020; 5 - 5:45 p.m. **(English)**

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

Stress is a reaction to situations, responsibilities, pressures or threats—in other words change. Change can be positive or negative. Practicing mindfulness is a great way to cope with stress as a result of change. In this virtual workshop you will learn about common stressors, stress symptoms and practice 5 mindfulness activities to manage stress. Anyone interested in learning more about mindfulness is encouraged to attend.

**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 Julio En Línea a Través de Zoom**

### **Educación Sobre Prevención de un Derrame Cerebral**

#### **Hora y Fecha:**

Miércoles, el 22 de julio de 2020; 11:30 a.m. – 12 p.m. **(Español)**

Viernes, el 24 de julio de 2020; 11:30 a.m. – 12 p.m. **(Inglés)**

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

Derrames cerebrales son la quinta causa de muerte en los Estados Unidos y puede causar una discapacidad grave a largo plazo. En este taller virtual aprenderá sobre los signos / síntomas de un derrame cerebral, los factores de riesgo, las opciones de tratamiento y la prevención. Cualquier persona interesada en aprender más sobre los derrames cerebrales se le anima a asistir.

### **5 Maneras de Practicar Meditación de Atención Plena para Manejar el Estrés**

#### **Hora y Fecha:**

Miércoles, el 22 de julio de 2020; 5 - 5:45 p.m. **(Español)**

Viernes, el 24 de julio de 2020; 5 - 5:45 p.m. **(Inglés)**

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

El estrés es una reacción a situaciones, responsabilidades, presiones o amenazas; en otras palabras, el cambio. El cambio puede ser positivo o negativo. Practicar la atención plena es una excelente manera de lidiar con el estrés debido al cambio. En este taller virtual aprenderá sobre factores estresantes comunes, síntomas de estrés y practicará 5 actividades de atención plena para controlar el estrés. Cualquier persona interesada en aprender más sobre la atención plena se le anima a asistir.

**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.**