

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

October:

Medication Management 101

Time and Date:

Monday, October 26, 2020; 11:30 a.m. - 12:00 p.m. (English)

Monday, October 26, 2020; 3:00 p.m. – 3:30 p.m. (Spanish)

Virtual Workshop Description:

Do you find it difficult to keep track of and manage all your prescribed medications? Learn about medication management strategies and information that will help you manage, administer, store and dispose of prescribed medications. A Clinical Pharmacist will be available to answer any general medication questions at the conclusion of the virtual workshop.

November:

Healthy Eating and Nutrition

Time and Date:

Wednesday, November 11, 2020; 11:30 a.m. - 12:30 p.m. (English)

Wednesday, November 11, 2020; 3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Spanish)

Virtual Workshop Description:

Information on how to eat healthier is now widely accessible but learning to put into practice the health tips we read or hear about can be difficult to maintain, especially during the holidays. During this 1-hour workshop, get a refresher course on healthy eating, nutrient sources, the five food groups and how to practice mindful eating. Put your “health first” this holiday season!

December:

Staying Healthy during the Holidays

Time and Date:

Wednesday, December 9, 2020; 11:30 a.m. - 12:30 p.m. (English)

Wednesday, December 9, 2020; 3:00 p.m. – 4 p.m. (Spanish)

Virtual Workshop Description:

As the winter holidays approach, it is important to continue to practice and maintain healthy habits to promote overall health and wellbeing. Learn how during this holiday season you can practice healthy habits to protect your mental, emotional and physical health. The holiday season is a great time to start or continue your path to a healthier you!

To register for either virtual workshop, please email:

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

Octubre:

Conceptos Básicos del Manejo de Medicamentos

Fecha y Horario:

Lunes, el 26 de octubre de 2020; 11:30 a.m. - 12:00 p.m. (Inglés)

Lunes, el 26 de octubre de 2020; 3:00 p.m. – 3:30 p.m. (Español)

Descripción del Taller Virtual:

¿Le resulta difícil realizar un seguimiento y administrar todos sus medicamentos recetados? Obtenga información sobre las estrategias de manejo de medicamentos y la información que lo ayudarán a administrar, administrar, almacenar y desechar los medicamentos recetados. Un farmacéutico clínico estará disponible para responder cualquier pregunta general sobre medicamentos al finalizar el taller virtual.

Noviembre:

Alimentación Saludable y Nutrición

Fecha y Horario:

Miércoles, el 11 de noviembre de 2020; 11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Inglés)

Miércoles, el 11 de noviembre de 2020; 3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Español)

Descripción del Taller Virtual:

La información sobre cómo comer de manera más saludable ahora es ampliamente accesible, pero aprender a poner en práctica los consejos de salud sobre que leemos puede ser difícil de mantener, especialmente durante las vacaciones. Durante este taller de 1 hora, obtenga un curso de actualización sobre alimentación saludable, fuentes de nutrientes, los cinco grupos de alimentos y cómo practicar la alimentación consciente. ¡Pon tu "salud primero" en esta temporada!

Diciembre:

Mantenerse Saludable Durante las Vacaciones de Invierno

Fecha y Horario:

Miércoles, el 9 de diciembre de 2020; 11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Inglés)

Miércoles, el 9 de diciembre de 2020; 3:00 p.m. – 4:00 p.m. (Español)

Descripción del Taller Virtual:

A medida que se acercan las vacaciones de invierno, es importante seguir practicando y manteniendo hábitos saludables para promover la salud y el bienestar en general.

Aprenda cómo durante esta temporada navideña puede practicar hábitos saludables para proteger su salud mental, emocional y física. ¡La temporada navideña es un buen momento para comenzar o continuar su camino hacia una vida más saludable!

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

NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org

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