



American Heart Association®

Check. Change. Control.®

## Join the FREE 4-week webinar series

Check. Change. Control.® is an online educational series open to everyone in our community. Come learn about managing high blood pressure, healthy eating, physical activity and mental/emotional well-being.

Locally sponsored by



# New Year, New You!

### English sessions

- Time: 12-1 PM
- Dates: February 1st, 8th, 15th, 22nd

### Spanish sessions

- Time: 12-1 PM
- **Dates: March 3rd, 10th, 17th, 24th**

To sign up, scan the QR code with the camera on your smartphone or tablet, or visit [www.hpsj.com/heart](http://www.hpsj.com/heart)



**?** Have Questions? Email [healtheducation@hpsj.com](mailto:healtheducation@hpsj.com)



Lowering your blood pressure can help reduce your risk of heart disease and stroke.

\*Webinar means this event is online via Zoom. You will join through your computer, phone or other devices. This way, you and your family can join from a place you feel comfortable and safe.



American Heart Association®

Check. Change. Control.®

## Únase a la serie de seminarios web GRATUITOS de 4 semanas

Check. Change. Control.® es una serie educativa en línea abierta a todos los miembros de nuestra comunidad. Acérquese a aprender sobre el manejo de la presión arterial alta, la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar mental y emocional.

Patrocinado localmente por

Health Plan   
of San Joaquin

# ¡Año nuevo, vida nueva!

### Sesiones en inglés

- Horario: 12:00 p.m. - 1:00 p.m.
- Fechas: 1º, 8, 15 y 22 de febrero

### Sesiones de español

- Horario: 12:00 p.m. - 1:00 p.m.
- **Fechas: 3, 10, 17 y 24 de marzo**

Para inscribirse, escanee el código QR con la cámara de su teléfono inteligente o tableta, o visite [www.hpsj.com/heart](http://www.hpsj.com/heart)



 ¿Tiene preguntas? Correo electrónico [healtheducation@hpsj.com](mailto:healtheducation@hpsj.com)



Bajar la presión arterial puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

\*Los seminarios web son eventos en línea a través de Zoom. Se unirá a través de la computadora, teléfono u otros dispositivos. De este modo, usted y su familia pueden unirse desde un lugar en el que se sientan cómodos y seguros.