

Clases de educación sobre la salud para el condado de El Dorado							
Programa/Agencia	Nombre de la clase	Tema	Idiomas ofrecidos	Lugar	Fechas/Horarios	Contacto	Sitio Web
<b>Placerville Senior Center</b>	Tai Chi (Taichí)	Actividad para mejorar el equilibrio, la fuerza y el bienestar físico.	Inglés	937 Spring Street, Placerville, CA 95667	Lunes y miércoles, 11:15-12:15 p. m	Roy Imai: roymimai@gmail.com; (530) 409-1045	<a href="https://edcgov.us/Government/HumanServices/senior%20services/Pages/senior_health_education_program_(shep).aspx">https://edcgov.us/Government/HumanServices/senior%20services/Pages/senior_health_education_program_(shep).aspx</a>
<b>Marshall Medical Center</b>	Serie para mejorar el equilibrio y prevenir caídas	Curso para mayores de 60. Ejercicios y estrategias para prevenir caídas.	Inglés	681 Main Street, Placerville, CA 95667	Detallado en el sitio web.	Regístrese en línea. Puede llamar al 530-626-2990. Los cursos comienzan de nuevo en abril.	<a href="https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=15572">https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=15572</a>
<b>Marshall Medical Center</b>	Clase en vivo para tener un embarazo sano	Clase sobre parto, amamantamiento, guía básica sobre bebés.	Inglés	En línea vía Zoom.	Las fechas varían. Detalles en el sitio web.	Llame al (530) 626-2990. Puede escribir a ccannon@marshallmedical.org.	<a href="https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=26351">https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=26351</a>
<b>Marshall Medical Center</b>	Clase educativa para el parto	Clase sobre parto, amamantamiento, guía básica sobre bebés.	Inglés	En línea vía Zoom.	Las fechas varían. Detalles en el sitio web.	(530) 626-2990; ormhopson@marshallmedical.org	<a href="https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=27009">https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=27009</a>
<b>Marshall Medical Center</b>	Educación/grupo de apoyo sobre derrames cerebrales	Recursos para saber cómo manejar los efectos de un derrame cerebral.	Inglés	681 Main Street, Suite #207, Placerville, CA.	Primer jueves de cada mes, 12-1:30 p. m.	(530) 626-2745	<a href="https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=15623">https://www.marshallmedical.org/events-calendar/event-details/?Event=15623</a>
<b>Marshall Medical Center</b>	Vida sana con diabetes	Curso de nutrición y estilo de vida para personas que tienen diabetes.	Inglés	En línea	Todos los meses, los miércoles.	Llame para registrarse: (530) 672-7021.	<a href="https://www.marshallmedical.org/documents/MMC_DiabetesHealthyLivingClass_Flyer.pdf">https://www.marshallmedical.org/documents/MMC_DiabetesHealthyLivingClass_Flyer.pdf</a>
<b>Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)</b>	Programa familiar de la NAMI	Información sobre trastornos de salud mental, medicamentos y talleres para resolver problemas.	Inglés, español	Vea el sitio web.	Las fechas varían. Detalles en el sitio web.	Línea de apoyo en INGLÉS: (530) 306-4101. Línea de apoyo en ESPAÑOL: (530) 344-4876. Dirección de correo electrónico: F2Fnam@gmail.com.	<a href="https://namieldoradocounty.org/support-and-education/mental-health-education/nami-family-to-family/">https://namieldoradocounty.org/support-and-education/mental-health-education/nami-family-to-family/</a>
<b>New Morning Youth &amp; Family Services</b>	Proyecto en defensa de la juventud queer	Reuniones virtuales para jóvenes queer. Recursos, concientización sobre relaciones sanas y guía práctica.	Inglés	Reuniones virtuales y presenciales. Comuníquese con la organización.		(530) 622-5551	<a href="https://www.newmorningyfs.org/get-help/queer-youth-advocacy-project/">https://www.newmorningyfs.org/get-help/queer-youth-advocacy-project/</a>
<b>Suicide Prevention Network</b>	Talleres para el bienestar mental	Varios talleres en línea para lograr el bienestar mental a través del arte y la escritura, y entrevistas pregrabadas con el Dr. Matt Wong, proveedor de salud mental.	Inglés	En línea.	No hay fechas ni horarios fijos. Actualización periódica.	775-783-1510	<a href="https://www.spnawareness.org/sths-mental-wellness-workshops">https://www.spnawareness.org/sths-mental-wellness-workshops</a>
<b>Barton Health</b>	Talleres con seminarios web sobre el bienestar	Temas de salud y bienestar distintos mes a mes.	Inglés	En línea. Hay que registrarse.	Los días y horarios varían cada mes.	Natalie Schue, coordinadora de difusión comunitaria: nschue@bartonhealth.org	<a href="https://www.bartonhealth.org/health-services/wellness/wellness-webinars/">https://www.bartonhealth.org/health-services/wellness/wellness-webinars/</a>

<b>Barton Health</b>	Paseos para el bienestar	Dé un paseo por la naturaleza con un proveedor médico.	Inglés	Actividad presencial. Depende del clima.	Se hace una vez al mes. Comuníquese para saber más.	CORREO ELECTRÓNICO ktanenbaum@bartonhealth.org. o TELÉFONO: 530-543-5597.	<a href="https://www.bartonhealth.org/health-services/wellness/wellness-outings/">https://www.bartonhealth.org/health-services/wellness/wellness-outings/</a>
<b>Kick it California</b>	Dejar el tabaco	Línea gratis para llamadas/mensajes de texto. Materiales para ayudar a dejar el tabaco. Puede incluir asesoramiento gratis.	Inglés, español	Por celular/mensajes de texto. Hay opciones de asesoramiento. Vea el enlace.	Lunes-viernes: 7:00 A to 9:00 PM o Sábados: 9:00-5:00 P	En inglés: 1-800-NO-BUTTS (800-662-8887). O puede enviar la frase "Quit smoking" al 66819. En español: 1-800-600-8191	<a href="https://kickitca.org/our-program">https://kickitca.org/our-program</a>