



FREE community classes

Providence Little Company of Mary Community Health is all about creating healthier communities. We offer health related classes and workshops, glucose and blood pressure screenings, and special events at various locations. All of our programs are free and offered in both English and Spanish.

Our health education classes

Get Out and Live! (GOAL)

GOAL is a diabetes self-care management program for adults with Type 2 diabetes. Through nine weekly sessions, participants learn strategies related to nutrition, exercise, and stress management. Our positive learning environment empowers participants to make more informed decisions about their self-care, lead healthier lifestyles and improve their overall well-being.

Creating Healthier Attitudes Today (CHAT)

CHAT is a community-based mental health education program that teaches adults practical coping skills to help manage everyday stressors. Six weekly two-hour sessions demonstrate practical skills in the areas of self-esteem, resilience, stress management, effective communication, anger management, and emotional intelligence.

Food-Access-Education-Support-Together (FEAST)

FEAST is a 16-week nutrition program that exposes community residents to healthy and affordable recipes with the goal of improving their social, emotional, and physical wellness. Each week, participants learn about various health related topics and have the opportunity to navigate personal eating habits in a safe and supportive environment. Food demonstrations and vouchers to the local farmer's market or supermarket allow participants to integrate fresh, whole foods at home after every class.

Choose2Change: Diabetes Prevention Program

Choose2Change is a year-long Type 2 Diabetes Prevention Program. The program uses a CDC-approved curriculum to help participants make simple lifestyle changes, which have been proven to cut the risk of developing Type 2 diabetes by more than half. A trained lifestyle coach guides and encourages participants to apply skills that help lose weight, be more physically active, and manage stress. Weekly meetings are held for the first six months, then once or twice a month for the second six months.

Please contact us for more information about our classes, workshops and screenings.

**Providence Little Company of Mary
Community Health**

310-514-5483

Providence.org/cacommunityhealth



COMMUNITY HEALTH
Health and Wellness
Programs



Clases GRATIS para la comunidad

Creando comunidades más saludables es el enfoque del departamento de salud comunitaria de Providence Little Company of Mary. Ofrecemos clases y talleres relacionados con la salud, exámenes de glucosa y presión arterial y eventos especiales en varios lugares. Todos nuestros programas son gratuitos y se ofrecen en inglés y español.

Our health education classes

Get Out and Live! (GOAL)

GOAL es un programa de auto-manejo de la diabetes para adultos con diabetes tipo 2. A través de nueve sesiones semanales, los participantes aprenden estrategias relacionadas con la nutrición, el ejercicio y el manejo del estrés. Nuestro ambiente de aprendizaje positivo permite a los participantes tomar decisiones más informadas sobre su autocuidado, llevar estilos de vida más saludables y mejorar su bienestar general.

Creando Habilidades y Actitudes en Ti (CHAT)

CHAT es un programa en donde participantes aprenden a descubrir sus habilidades de afrontamiento y desarrollo personal. Seis sesiones semanales de dos horas demuestran técnicas prácticas en las áreas de la autoestima, resiliencia, manejo del estrés, comunicación, manejo del enojo e inteligencia emocional.

Food-Access-Education-Support-Together (FEAST)

FEAST es un programa de nutrición de 16 semanas que expone a los participantes a recetas saludables con el objetivo de mejorar el bienestar social, emocional y físico. Cada semana, los participantes aprenden sobre diversos temas relacionados a la salud y tienen la oportunidad de entender sus hábitos alimenticios personales en un ambiente seguro y de apoyo. Las demostraciones de comida y los cupones para el mercado de agricultores o supermercado les permiten a los participantes integrar alimentos frescos e integrales en casa después de cada clase.

Cuidabetes: Programa de Prevención de la Diabetes

Cuidabetes es un programa de prevención de la diabetes tipo 2 de un año de duración. El programa utiliza un plan de estudios aprobado por el CDC para ayudar a los participantes a realizar cambios simples en el estilo de vida y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Un instructor en estilo de vida guía a los participantes a aplicar habilidades que ayudan a bajar de peso, ser más activo, y reducir el estrés. Reuniones semanales se llevan a cabo durante los primeros seis meses, luego una o dos veces al mes durante los segundos seis meses.

Por favor llámenos para mas información sobre nuestras clases, talleres o exámenes de glucosa y presión arterial.

Providence Little Company of Mary
Community Health

310-514-5483

[Providence.org/cacomunityhealth](https://www.providence.org/cacomunityhealth)



COMMUNITY HEALTH

Programas de Salud
y Bienestar