

Patient and Community Health Programs

Heart HELP Program

- Free 6 week program, 2 hours each week. Heart disease education for people with high blood pressure, high cholesterol, heart disease and stroke.
- Free testing for: blood pressure, cholesterol, diabetes, and Body Mass Index (BMI).

For more information or to register contact Irma Radillo at 213.742.5838.

Living a Healthy Life with Chronic Condition(s)

- Free 6 week program, 2 hours each week.
 - Learn about: improving your quality of life, lifestyle changes – diet, exercise, medications, communication skills and overcoming difficult emotions like depression, anger, and sadness.

For more information or to register contact Irma Radillo at 213.742.5838.

Diabetes Empowerment Education Program (DEEP)

- Free 6 week program, 2 hours each week. DEEP helps people with pre-diabetes, diabetes, relatives and caregivers gain a better understanding of diabetes self-care.
- Free testing for: blood pressure, cholesterol, diabetes, and Body Mass Index (BMI).

For more information or to register contact Barbara Gonzalez Manager of Community Health at 213.742.5553.

Healthy Eating Lifestyle Program (HELP) (pediatric program)

- Free 6 week program, 2 hours each week. H.E.L.P. provides educational workshops for overweight/obese **children ages 5-12 years**. Children must be accompanied to class by an adult.
 - Learn about nutrition, exercise, and fitness fundamentals.

For more information or to register contact Barbara Gonzalez Manager of Community Health at 213.742.5553.

Navigating the Health Care System

- A four-unit health literacy curriculum designed by Nemours Children's Health System for use with high school adolescents in classroom and community settings. It is designed to prepare students to be responsible for managing their own health care as they transition into adulthood.

For more information or to register contact Barbara Gonzalez Manager of Community Health at 213.742.5553.

Mental Health First Aid (adults)

- Mental Health First Aid teaches you how to identify, understand and respond to signs of mental illnesses and substance use disorders. This 8-hour training gives you the skills you need to reach out and provide initial support to someone who may be developing a mental health or substance use problem and help connect them to the appropriate care.

For more information or to register contact Irma Radillo at 213.742.5838.

Youth Mental Health First Aid

- Youth Mental Health First Aid teaches you to how identify, understand and respond to signs of mental illnesses and substance use disorders. The 8-hour training gives adults who work with youth the skills they need to reach out and provide initial support to adolescents (**ages 12-18**) who may be developing mental health or substance use problems and help connect them to the appropriate care.

For more information or to register contact Barbara Gonzalez Manager of Community Health at 213.742.5553.

Question, Persuade and Refer (QPR) Training

- QPR is a 1 1/2 hour training to help participants learn how to recognize the warning signs of a suicide crisis and how to question, persuade, and refer someone to help.

For more information or to register contact Irma Radillo at 213.742.5838.

Support Group

- Free patient and community support group to help recover through mutual support, coping strategies and education.
 - Emotional Well-being Support Group: **213.742.5838**.

Let's Talk Health (one time, one hour presentations)

- Adults: Stress management, cancer, cholesterol, diabetes, cardiovascular health, depression, COVID-19, sleep hygiene, walking for your health, vaping and asthma.
- Adolescents: Vaping, stress management, nutrition 101, and COVID-19.

For more information or to register contact Barbara Gonzalez Manager of Community Health at 213.742.5553.

Free Health Screenings

- (A1c, fasting cholesterol/glucose, anemia, BMI, and blood pressure)

For more information or to register contact Christina Portillo at 213-742-5569



Programas de Salud Para los Pacientes y la Comunidad

Programa de Salud Cardiovascular (Heart HELP)

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana. Educación cardiovascular para las personas con presión alta, niveles elevados de colesterol, enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- Exámenes gratis de: presión arterial, colesterol, diabetes, y el índice de masa corporal (IMC).

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.



Viviendo una Vida Saludable con una Enfermedad Crónica

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana.
 - Aprenderá acerca de: como mejorar su calidad de vida, cambios de estilo de vida – dieta, ejercicio, medicamentos, comunicación con su médico y como enfrentar: depresión, cansancio, enojo, y frustración.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.

Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes (DEEP)

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana. Este programa ayuda a las personas con prediabetes, diabetes, familiares y cuidadores a obtener una mejor comprensión del cuidado personal de la diabetes.
- Exámenes gratis de: presión arterial, colesterol, diabetes, y el índice de masa corporal (IMC).

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.



Programa de Estilo de Vida de Alimentación Saludable (programa pediátrico)

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana. H.E.L.P. provee talleres educativos para niños/as de 5-12 con sobrepeso u obesidad. Los niños deben asistir a clase con un adulto.
 - Aprenderá sobre nutrición, ejercicios y la importancia de la actividad física.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.



Navegando el Sistema de Atención Médica

- Un currículo de alfabetización de salud de cuatro unidades diseñado por Nemours children's Health System para su uso con adolescentes de secundaria en entornos presenciales y comunitarios. Está diseñado para preparar a los estudiantes a ser responsables de la gestión de su propio cuidado de la salud a medida que la transición a la edad adulta.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.

Primeros Auxilios de Salud Mental (adultos)

- Los primeros auxilios de salud mental le enseñan cómo identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias. Esta capacitación de 8 horas le brinda las habilidades que necesita para comunicarse y brindar apoyo inicial a alguien que pueda estar desarrollando un problema de salud mental o uso de sustancias y ayudarlo a conectarse con la atención adecuada.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.



Primeros Auxilios de Salud Mental Juvenil

- Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes le enseñan cómo identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias. La capacitación de 8 horas brinda a los adultos que trabajan con jóvenes las habilidades que necesitan para comunicarse y brindar apoyo inicial a los adolescentes (de 12 a 18 años) que pueden estar desarrollando problemas de salud mental o de abuso de sustancias y ayudarlos a conectarse con la atención adecuada.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.

Entrenamiento de Preguntar, Persuadir y Referir (QPR)

- QPR es un entrenamiento de 1 1/2 hora para ayudar a los participantes a aprender cómo reconocer las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo cuestionar, persuadir y recomendar a alguien para que lo ayude.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.



Grupos de Apoyo

- Grupo de apoyo gratuito para pacientes y miembros de la comunidad para ayudarles a recuperarse a través del apoyo mutuo, estrategias de sobrevivencia y educación.
 - Grupo de Apoyo del Bienestar Emocional: 213.742.5838.

Hablemos Sobre la Salud (presentaciones de una hora)

- Adultos: Manejo de estrés, cáncer, colesterol, diabetes, salud cardiovascular, depresión, COVID-19, higiene del sueño, caminando para su salud, cigarros electrónicos y asma.
- Adolescentes: Vaping/cigarros electrónicos, manejo de estrés, nutrición 101 y COVID-19.

Para más información o para registro, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria 213.742.5553.

Exámenes de Salud Gratuitos

- (A1c, colesterol/glucosa, anemia, índice de masa corporal, y presión sanguínea)

Para más información o para registro, por favor contacte a Christina Portillo al 213.742.5569.