in English & Spanish

erie

Health Promotion Services



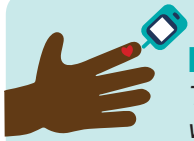
Erie Health Promotion is a team of health educators that provide opportunities to learn about certain health conditions and healthy habits to prevent and take care of them. In your journey to manage your health, we have the following 1-to-1 education and group activities. Our services are free.

KEY: **E** **Open to established Erie patients.**
C **Open to the community.**



1-to-1 Health Education E

We provide tools to help you manage or prevent health conditions related to blood sugar levels, blood pressure, cholesterol, and asthma. *These education sessions can be scheduled in-person, by video, or over the phone.*



Managing My Diabetes E

This 8-week program meets 1 time per week. It is for patients with uncontrolled blood sugar levels **(diabetes)**. It is a chance to learn about the importance of nutrition, physical activity, medication, and medical follow-up to manage your condition and help prevent more severe health issues.

Diabetes Prevention Program E

This is a 26-week program of 1-hour sessions. It is for **people who are pre-diabetic.** We focus on ways to lower your chances of getting diabetes–using nutrition choices, practicing physical activities, managing stress, and other healthy habits. *Participants must prequalify to participate.*

Diabetes Month by Month C

This drop-in support group meets 1 time per month. It is for **people with pre-diabetes or diabetes**. Each month we discuss different diabetes topics like *Knowing Your Kidneys*, *Preventative Care*, and *Making the Most of Doctor Visits*.

Prediabetes C

This drop-in support group meets 1 time every other month. It is for **people with pre-diabetes or at risk of pre-diabetes** to learn how to prevent or delay diabetes with lifestyle changes.



GLUCOSE LEVELS CHART



Running Club C

This club meets regularly from July to October, and is open to individuals or families. We teach you how to gradually become stronger and prepare you to run or walk in a 5K race. *No running experience is needed.*



Nutrition 101 C

This drop-in group meets 1 time every other month. It is for people interested in learning how to read nutrition labels, what is the My Plate Method, and how nutrition can impact your test results for cholesterol, blood sugar levels, and blood pressure.



Cooking Matters® C

(by Share Our Strength®).
This drop-in group meets 1 time every other month. We share easy, affordable, and family-friendly recipes. We teach individuals with limited food budgets how to shop for and cook healthy meals.



Healthy Lives, Healthy Kids C

This drop-in group meets 1 time every other month. It is for parents and caregivers of children aged 6-13 to discuss and learn about supporting their family's health with nutrition, physical activity, sleep, and stress management.

07/01/2024

REGISTER Email healthpromo@eriefamilyhealth.org, call 312-432-2763, or learn more and register at erie.health/classes

en inglés y español

erie

Servicios de promoción de salud



Promoción de Salud de Erie es un equipo de educadores de la salud que ofrecen oportunidades para aprender sobre ciertas condiciones de salud y hábitos saludables para prevenirlas y cuidarlas. En tu camino hacia el control de su salud, contamos con las siguientes actividades educativas individuales y grupales. Nuestros servicios son gratuitos.
REFERENCIA: E Abierto a los pacientes de Erie ya establecidos. C Abierto a la comunidad.



Educacio individual de salud E

Brindamos herramientas que te ayudarán a controlar o prevenir condiciones de salud relacionadas con niveles de azúcar en sangre, presión arterial, colesterol y asma. *Estas sesiones educativas pueden hacerse en persona, por video o por teléfono.*



Cómo controlar mi diabetes E

Este programa de 8 semanas se reúne 1 vez a la semana. Está diseñado para los pacientes con niveles de azúcar en sangre no controlados **(diabetes)**. Es una oportunidad para aprender sobre la importancia de la nutrición, la actividad física, los medicamentos y el seguimiento médico, con el objetivo de controlar tu condición y ayudar a prevenir problemas de salud más graves.

Programa de prevención de la diabetes C

Se trata de un programa de 26 semanas, con sesiones de 1 hora. Es para **personas prediabéticas**. Nos centramos en las formas de reducir las probabilidades de tener diabetes: usando mejores opciones de nutrición, practicando actividades físicas, controlando el estrés y otros hábitos saludables. *Los participantes deben reunir los requisitos previos para participar.*

Diabetes mes a mes C



Este grupo de apoyo libre se reúne 1 vez al mes. Está diseñado para **personas con prediabetes ó diabetes** que tal vez no tengan tiempo para comprometerse con una serie completa de talleres. Analizamos diferentes temas de la diabetes cada mes, entre ellos, *Conocer tus Riñones*, *Cuidado Preventivo*, y *Como Aprovechar al Máximo tus Visitas Médicas.*

Prediabetes C



Este grupo de apoyo de entrada libre se reúne 1 vez cada dos meses. Está destinado a **personas con prediabetes o en riesgo de prediabetes** para aprender a prevenir o retrasar la diabetes con cambios en el estilo de vida.

Club de corredores C



Este club se reúne regularmente desde julio hasta octubre. Está abierto para las personas o familias. Te enseñamos a como correr y gradualmente prepararte para correr o caminar en una carrera de 5K. *No se necesita experiencia corriendo.*

Nutrición 101 C



Este grupo libre se reúne 1 vez cada dos meses. Está diseñado para las personas interesadas en aprender cómo leer las etiquetas nutricionales, qué es el método MyPlate y cómo la nutrición puede afectar los resultados de los análisis de colesterol, niveles de azúcar en sangre y presión arterial.

Cooking Matters® C



(por Share Our Strength®)
Este grupo libre se reúne 1 vez cada dos meses. Compartimos recetas fáciles, económicas y beneficiosas para la familia. Nosotros enseñamos a las personas con presupuestos limitados para alimentos cómo comprar y cocinar comidas saludables.

Vidas saludables, niños saludables C



Este grupo de entrada libre se reúne 1 vez cada dos meses. Está destinado a padres y cuidadores de niños de 6 a 13 años para conversar y aprender sobre el apoyo a la salud de la familia con nutrición, actividad física, sueño y manejo del estrés.

07/01/2024

REGÍSTRATE Envía un correo electrónico a healthpromo@eriefamilyhealth.org, llama al 312-432-2763 o learn more and register at erie.health/classes