



HACC Health and Wellness Activities December 2016



Happy Feet Walking Club- *In partnership with Doctors Assisting Seniors at Home*
When: Saturday December 3rd & Saturday December 17th from 9:00AM- 9:45am.

Where: Meet outside HACSB building at 808 Laguna Street.

A doctor or nurse from *Doctors Assisting Seniors at Home (DASH)* will be joining us for a 45 minute walk so that residents can ask health related questions.

All ages and fitness levels welcome.

**Residents should arrive 10 minutes early to fill out HACC paperwork.*

Beginners Yoga

When: Tuesday December 6th from 5:15-6:15pm.

Where: Presidio Springs Community Room. 721 Laguna Street Santa Barbara, CA 93101

All ages and fitness levels welcome.

**Residents should arrive 10 minutes early to fill out HACC paperwork.*

Mobile Health Station Diabetes Screening *In partnership with William Sansum Diabetes Center.*

When: Thursday December 8th from 5:00pm-7:00pm.

Where: Presidio Springs Community Room. 721 Laguna Street Santa Barbara, CA 93101

The Mobile Health Station is an accessible health resource to begin the conversation about diabetes treatment and prevention. The Mobile Health Station itself provides on the spot diabetes risk assessment as well as professional feedback from an experienced diabetes educator. Screenings are held **free of charge** and provide:

- A1C Testing (your 3 month average blood glucose)
- Blood Pressure, height, weight, BMI, and waist circumference measurements
- Diabetes Health & Nutrition Education
- Referral to continue diabetes & nutrition education with the Ocho Pasos class series
- Referral to the Santa Barbara Neighborhood Clinic for continual care, if needed

**Limited to 30 residents. Ages 18+. Please call (805-897-1054) to reserve your spot.*

HACC Information & Enrollment Appointments- throughout December

Residents interested in connecting with HACC Project services and health activities can contact the Health Services Coordinator (805-897-1054) to schedule an appointment to learn more about the project, and fill out intake paperwork.

*****If you have a CenCal ID card please bring it to the first event you attend. *****



Actividades de Salud y Bienestar de HACC Diciembre de 2016



Club de Caminata Happy Feet – en colaboración con *Médicos Ayudando a las Persona Mayores en Casa (DASH)*.

Cuando: El sábado 3 de diciembre y el sábado 17 de diciembre de 9:00 am - 9:45 am.

Dónde: Afuera del edificio HACSB, 808 Laguna Street.

Un médico o una enfermera de *Médicos Ayudando a las Personas Mayores en Casa (DASH)* estarán con nosotros para una caminata de 45 minutos para que los residentes puedan hacer preguntas relacionadas a la salud.

Todas las edades y niveles de condición física están bienvenidos.

** Los residentes deben llegar 10 minutos antes para llenar papeleo de HACC.*

Clase de YOGA para Novicios

Cuando: martes, 6 de diciembre de 5:15 pm - 6:15 pm.

Dónde: Presidio Springs Community Room. 721 Laguna Street Santa Barbara, CA 93101

Todas las edades y niveles de condición física están bienvenidos.

** Los residentes deben llegar 10 minutos antes para llenar papeleo de HACC.*

Estación de Salud Móvil Evaluación de Diabetes En Colaboración con *William Sansum Diabetes Center*.

Cuando: *jueves, 8 de diciembre 5:00pm-7:00pm.*

Dónde: Presidio Springs Community Room. 721 Laguna Street Santa Barbara, CA 93101

La Estación de Salud Móvil es un recurso de salud accesible para iniciar la conversación sobre prevención y tratamiento de la diabetes. La Estación de Salud Móvil proporciona la evaluación del riesgo de diabetes al momento como asesoramiento profesional de un educador profesional en diabetes. Las evaluaciones se llevan a **cabo de forma gratuita** y ofrecerán:

- Pruebas de A1C (su promedio de 3 meses de glucemia)
- Presión Arterial, Estatura, Peso, Índice de masa corporal, y las medidas de circunferencia de cintura
- Salud Diabética y Educación Nutricional
- Referencia para continuar la educación de diabetes y nutrición con la serie de la clase de Ocho Pasos
- Referencia a Santa Barbara Neighborhood Clinic para el cuidado continuo, si es necesario

**Limitado para 30 residentes. Para las edades 18+. Favor de llamar al (805-897-1054) para reservar su lugar.*

HACC Información y Sitios de Inscripción- a lo largo de diciembre

Residentes interesados en la conexión con los proyectos de los servicios y actividades de salud de HACC pueden comunicarse con la Coordinadora de Servicios de Salud (805-897-1054) para fijar una cita para aprender más sobre el proyecto y completar trámites de admisión.

Si tiene una tarjeta de identificación de CenCal favor de traerla al primer evento en cual participe.