

# Health Education Classes/Educación de Salud

☺ = Se habla español

**Forestville Wellness Center** (West County Health Centers) **887-0290, 6550 Front Street, Forestville,** [www.wchealth.org](http://www.wchealth.org) – Consultas integrativas, visitas osteopatías, consultas herbales, masaje, acupuntura, clases de bienestar incluyendo: manejo de la diabetes, el dolor crónico, tratamientos para el abuso de drogas, cesación de fumar, y educación de nutrición.

☺ **Northern California Center for Well-Being:** [www.norcalwellbeing.org](http://www.norcalwellbeing.org), **575-6043**

Tiene servicios individuales incluyendo consejería de nutrición, y entrenamiento personal. Tiene consejería y algunas clases en español. Se acepta la mayoría de seguros médicos, escala de descuentos disponible.

☺ **Kaiser Permanente Healthy Living programs and services:** [www.kaisersantarosa.org](http://www.kaisersantarosa.org), **393-4167 o 566-5277**

Brinda una variedad de clases abiertas al público (no se necesita ser miembro de Kaiser) relacionadas a diabetes, pre-diabetes, nutrición y salud del corazón. Algunas clases en español. Grupos de apoyo gratuitos en inglés y español.

☺ **West County Health Centers:** [www.wchealth.org](http://www.wchealth.org)

Enfermeras/Certificadas en educación de diabetes disponible para discutir el manejo de la enfermedad. Uno por uno o en grupos. Temas incluyen nutrición, ejercicio, y el manejo de diabetes.

**Occidental: 874-2444**

**Russian River: 869-2849**

**Sebastopol: 824-9999**