

**Empoderate**  
*Familias En Accion*

6 weeks | 1.0 hr

**Focus:** Health Empowerment, Palliative Care.

An innovative approach that encourages participants to take an active role in managing their health, chronic illness, and improve their communication with doctors. Introduction to the concept of palliative care.

**Diabetes Prevention Program (DPP)** 26 weeks | 1.0 hr  
*Center for Disease Control and Prevention & Emory University***Focus:** Prevention, Pre-Diabetes, Lifestyle Change, Nutrition.

A new coaching program to address pre-diabetes and/or to postpone the incidence of Diabetes T2. The DPP Coach engages participants through educational interactive sessions and learning strategies to reduce weight through physical activities and a new approach to their eating habits.

**Manejo Personal de la Diabetes** 6 weeks | 2.5 hrs  
*Stanford University School of Medicine***Focus:** Diabetes, Physical activity, Nutrition.

This community-based workshop covers techniques to deal with the symptoms of diabetes; importance of physical activity for improving health and strength; healthy eating; use of diabetes medication; effective communication with health care providers.

**Tomando Control de Su Salud** 6 weeks | 2.5 hrs  
*Stanford University School of Medicine***Focus:** Chronic Disease Management.

Tomando educates and encourages Latinos to manage their chronic illnesses through a variety of self-management tools.

**Walk with Ease** 6 weeks | 1.0 hr  
*Arthritis Foundation***Focus:** Health Empowerment, Physical activity.

Community groups who are seeking to incorporate walking as their physical activity for a healthy life.

**Seed to Supper** 3 weeks | 2.0 hrs  
*Oregon Food Bank & OSU Extension Services***Focus:** Gardening and Nutrition.

A beginning gardening course. Learn to successfully grow a portion of your own food on a limited budget.

**Powerful Tools for Caregiver (PTC)** 6 weeks | 1.5 hrs  
*Familias En Accion***Focus:** Health Empowerment, Caregivers.

PTC is a curriculum for Family Caregivers self-care. Participants are trained in tools for self-care and how to better communicate with the person needing care.

**Un Abrazo para la Familia** 2 weeks | 1.5 hrs  
*Familias en Acción***Focus:** Cancer, Caregivers.

This workshop is about cancer health education for Latino families to understand and better support their family member who is going through treatment.

**Charlas** 6 weeks | 2.0 hrs  
*Pacific University***Focus:** Emotional Health

Community conversations about emotional wellness. The conversation will include topics like substance abuse, depression, anxiety, suicide and trauma.

**Abuela, Mama, y Yo (AMY)** 4 weeks | 2.0 hrs  
*Familias en Acción***Focus:** Nutrition, Advocacy, Epigenetics, Decolonizing.

Learn about epigenetics and the impact of food and toxic stress upon generations. Practice advocacy and learn about decolonizing your diet. Feel motivated to prepare and eat traditional foods to lower the risk of chronic diseases.



**Empoderate** 6 semanas | 1.0 hr  
*Familias En Accion*

**Enfoque:** Empoderamiento de la salud, Cuidados paliativos.

Un enfoque innovador que alienta a los participantes a desempeñar un papel activo en la gestión de su salud, las enfermedades crónicas y a mejorar su comunicación con los médicos. Introducción al concepto de cuidado paliativo.

**Prevenga el T2 (DPP)** 26-semanas|1 hr  
*Centro para el Control y Prevención de Enfermedades*

**Enfoque:** Prevención, Pre-Diabetes, Cambio de Estilo de Vida, Nutrición.

Un nuevo programa de coaching para tratar la pre-diabetes y/o posponer la incidencia de Diabetes T2. El entrenador de DPP involucra a los participantes a través de sesiones interactivas educativas y estrategias de aprendizaje para reducir el peso a través de actividades físicas y un nuevo enfoque de sus hábitos alimenticios.

**Manejo Personal de la Diabetes** 6 semanas | 2.5 hrs  
*Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford*

**Enfoque:** Diabetes, actividad física, nutrición.

Este taller comunitario cubre técnicas para tratar los síntomas de la diabetes; importancia de la actividad física para mejorar la salud y la fuerza; alimentación saludable; uso de medicamentos para la diabetes; Comunicación efectiva con los proveedores de salud.

**Tomando Control de Su Salud** 6 semanas | 2.5 hrs  
*Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford*

**Enfoque:** Autocontrol de Enfermedades Crónicas

Tomando educa y alienta a los latinos a controlar sus enfermedades crónicas a través de una variedad de herramientas de autocontrol.

**Camine con Gusto** 6 semanas | 1.0 hr  
*Fundación de Artritis*

**Enfoque:** Actividad Física, Empoderamiento de Salud

Grupos comunitarios que buscan incorporar el caminar como su actividad física para una vida saludable.

**Siembra la Cena** 4 semanas | 2.0 hrs  
*Banco de comida de Oregon & Servicios de extensión de OSU*

**Enfoque:** Nutrición.

Un curso de jardinería para principiantes. Aprenda a cultivar con éxito una parte de su propia comida con un presupuesto limitado.

**Herramientas Poderosas para Cuidadores (PTC)** 6 semanas | 1.5 hrs  
*Herramientas Poderosas para Cuidadores*

**Enfoque:** Empoderamiento de la salud, cuidadores.

PTC es un plan de estudios para el cuidado personal de los cuidadores familiares. Los participantes están capacitados en herramientas para el cuidado personal y cómo comunicarse mejor con la persona que necesita atención y cuidado.

**Un Abrazo para la Familia** 2 semanas | 1.5 hrs  
*Familias en Acción*

**Enfoque:** cáncer, cuidadores.

Este taller trata sobre la educación sobre la salud del cáncer para que las familias latinas entiendan y apoyen mejor a los miembros de su familia que están en tratamiento.

**Charlas** 6 semanas | 2.0 hrs  
*La Universidad del Pacífico*

**Enfoque:** Salud Emocional.

Esta charla le ayudará a aumentar su capacitación para reconocer las necesidades emocionales en sí mismo. En la charla hablaremos de temas como la depresión, ansiedad, dificultades con la adicción, lidiando con crisis y suicidio.

**Abuela, Mama, y Yo (AMY)** 4 semanas | 2.0 hrs  
*Familias en Acción*

**Enfoque:** nutrición, defensa, epigenética, descolonización.

Aprenda sobre la epigenética y el impacto de los alimentos y el estrés tóxico en las generaciones. Practica el involucramiento cívico y aprende a descolonizar tu dieta.