



健康飲食 積極生活

{ HEAL 計劃、康活計劃 }

健康飲食、積極生活計劃（簡稱【康活計劃】）旨在幫助長者實行健康的生活方式，改善他們的糖尿病和/或高血壓。【康活計劃】將集體課程、個人輔導、和體能活動結合成一個令人心動的計劃！參與者可以根據興趣和需求來定制他們具體參加的課程。

課程模式 請選擇您要參加的健康教育課程

營養 (選擇一項)	自我管理 (選擇一項)	體能活動 (選擇兩項)	個人輔導
健康飲食課程	實踐健康生活課程 (CDSMP)	太極	與健康教育部輔導員 進行 6 次個人輔導課程
	糖尿病自我管理課程 (DSMP)	帶氧運動	
健康烹飪課程	齊來控制糖尿病 (DEEP)	座位運動	
		Fun & Fit 樂趣運動	

計劃的好處

- 獲得免費的醫療器具（如果保險不包含），例如血壓機和血糖機
- 監測和控制糖尿病或/和高血壓
- 從課程中獲取知識和技巧
- 從健康教育部輔導員及同輩間獲得社交支持
- 通過不同的運動課程，改善身體狀況

名額有限，今天就來登記吧！

如果您患有糖尿病、心臟病、高血壓、或/和肥胖，也認為【康活計劃】對您有幫助，請致電健康教育部：

(415) 391-9686 轉內線 5843 報名。

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

Chinese 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).