



HEALTH & WELLNESS

Come Join Us!



Your Heart, Your Life

Traducción Disponible

During the Your Heart, Your Life sessions you will:

- Learn how to keep your heart healthy and help others do the same
- Discover tips on staying active, eating healthy, managing weight, and quitting smoking
- Get tools to talk with loved ones about preventing heart disease

Sessions will be available as scheduled below:

06/02/2026	10:00 AM-11:30 AM	Knowledge Is Power: Know Your Risk for Heart Disease
06/09/2026	10:00 AM-11:30 AM	React in Time to Heart Attack Signs
06/16/2026	10:00 AM-11:30 AM	Get Energized! Say YES to Physical Activity
06/23/2026	10:00 AM-11:30 AM	Control Your Blood Pressure
06/30/2026	10:00 AM-11:30 AM	Keep Your Cholesterol in Check
07/07/2026	10:00 AM-11:30 AM	Embrace Your Health! Aim for a Healthy Weight
07/14/2026	10:00 AM-11:30 AM	Protect Your Heart from Diabetes
07/21/2026	10:00 AM-11:30 AM	Make Traditional Latino Dishes a Heart-Healthy Family Affair
07/28/2026	10:00 AM-11:30 AM	Eat Heart Healthy: Even When Time or Money Is Tight

Location:

Variety Children’s Charity of the Desert
 42600 Cook Street, Ste 150
 Palm Desert, CA 92211

To learn more, contact:

IEHP Member services 1-800-440-IEHP (4347), register online from your My IEHP Health Account (or create a new account) at www.iehp.org, [IEHP - Community Resources : Community Events](#) or Annika Renteria at Variety Children’s Charity of the Desert at 760-773-9800.





SALUD Y BIENESTAR

¡Venga a acompañarnos!



Su Corazón, Su Vida

Translation Available

En las sesiones educativas de Su Corazón, Su Vida usted:

- Aprenda a mantener su corazón sano y ayude a otros a hacer lo mismo
- Descubra consejos para mantenerse activo, comer sano, controlar el peso y dejar de fumar
- Obtenga herramientas para hablar con sus seres queridos sobre la prevención de enfermedades cardíacas

Las sesiones estarán disponibles según el horario que se indica a continuación:

06/02/2026	10:00 AM-11:30 AM	¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
06/09/2026	10:00 AM-11:30 AM	Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón
06/16/2026	10:00 AM-11:30 AM	Póngale corazón: Dígame SÍ a la actividad física
06/23/2026	10:00 AM-11:30 AM	Ayude a su corazón: Controle su presión arterial alta
06/30/2026	10:00 AM-11:30 AM	Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control
07/07/2026	10:00 AM-11:30 AM	Piense en su corazón: Mantenga un peso saludable
07/14/2026	10:00 AM-11:30 AM	Proteja su corazón: Cuide de su diabetes
07/21/2026	10:00 AM-11:30 AM	Goce con su familia de comidas saludables para el corazón
07/28/2026	10:00 AM-11:30 AM	Coma de manera saludable para el corazón

Lugar:

Variety Children's Charity of the Desert
42600 Cook Street, Ste 150
Palm Desert, CA 92211

Para más información, comuníquese con:

Servicios para Miembros de IEHP 1-800-440- IEHP (4347). También puede inscribirse en línea desde Mi Cuenta de Salud de IEHP (o cree una cuenta nueva) en www.iehp.org, [IEHP - Recursos Comunitarios : Eventos comunitarios](#) o Annika Renteria de Variety Children's Charity of the Desert at 760-773-9800.

