



## GROUP CLASSES

- Pathways to Emotional Wellness
- Understanding Anxiety
- Managing Depression
- Improving Your Sleep
- Managing Your Stress
- Mindfulness Based Stress Reduction
- Couples Communication
- Tai Chi

Learn more about classes and how to register:  
**SCAN the QR CODE**

Using your Smartphone



**KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES**  
**707.393.4167**

Many classes are offered at no fee to Kaiser Permanente members. Program fees are subject to change and may depend on your health plan coverage. Please refer to your current Evidence of Coverage to confirm the services covered by your plan or call Member Services at 1.800.464.4000.



## MENTAL HEALTH & WELLNESS SERVICES

### Behavioral Medicine Consultant

Brief, individual skills-focused support to address everyday stresses that impact your well-being and may contribute to physical symptoms  
**Please contact your Primary Care Physician for referral**

### Mental Health & Wellness

A wide variety of outpatient mental health services for adults, children, adolescents and families

**707.571.3778**  
**Adult Services**  
**Children & Family Services**  
**Addiction Medicine Services**



## ONLINE TOOLS AND RESOURCES

**kpdoc.org/podcasts**  
**kpdoc.org/videos**

Library of podcasts and videos featuring guidance and information on a wide range of health topics

### kp.org/listen

Collection of audio meditations for healing and relaxation

### kp.org/healthylifestyle

Self-paced online programs on reducing stress, sleeping better and moving more

### kp.org/santarosa/healtheducation

Kaiser Permanente Santa Rosa health education services



## MOBILE APPS

### kp.org/selfcareapps

**Calm** Designed to support meditation, mental resilience and sleep (over 100 guided meditations)

**myStrength** Supports your overall well-being, and helps with depression, anxiety, pain, trauma, recovery, pregnancy and early parenting



## HEALTHY LIVING CENTER SANTA ROSA

### MERCURY WAY CAMPUS

2240 Mercury Way  
1st Floor  
707.393.4167



## CLASES GRUPALES

- Senderos hacia el Bienestar Emocional
- Comprensión de la Ansiedad\*
- Control de la Depresión\*
- Cómo Mejorar su Sueño\*
- Control de el Estrés \*
- Reducción del Estrés Mediante la Atención Plena\*
- Comunicación para Parejas\*
- Tai Chi\* \* (en inglés)

Aprenda más acerca de estas y otras clases:

**ESCANEE el CÓDIGO QR**

Usando su Teléfono Inteligente



**KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES\***  
**707.393.4167**

Muchas de las clases se ofrecen sin costo para los miembros de Kaiser Permanente. Las cuotas de los programas podrían cambiar y podrían depender de la cobertura de su plan. Consulte su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) para confirmar los servicios que cubre su plan o llame a Membresía al 1.800.788.0616.



## SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

### Consejeros de Medicina del Comportamiento

Reciba apoyo individual para enfrentar el estrés diario que afecta su bienestar y podría contribuir a síntomas físicos **Comuníquese con su doctor primario para la referencia**

### Salud Mental y Bienestar

Una amplia variedad de servicios de salud mental para adultos, niños, adolescentes y familias

**707.571.3778**

Servicios para Adultos

Servicios para Niños y Familias

Servicios de Medicina de la Adicción



## RECURSOS Y HERRAMIENTAS EN LÍNEA

- **kp.org/healthylifestyle**  
Programas en línea dictados a su propio ritmo para reducir el estrés, para dormir mejor y estar más activo
- **kpdoc.org/videos**  
Biblioteca de podcasts y videos presentando una orientación e información en una gran variedad de temas de salud **kp.org/listen**  
Colección de meditaciones en audio para sanar y relajarse
- **kp.org/listen\***  
Colección de meditaciones en audio para sanar y relajarse
- **kp.org/santarosa/healtheducation\***  
Servicios de educación para la salud de Kaiser Permanente Santa Rosa

\* (en inglés)



## APLICACIONES MÓVILES

**kp.org/selfcareapps\***

**Calm** Diseñado para apoyarle con meditación, resiliencia mental y dormir (más de 100 guías meditaciones)

**myStrength** Apoya su bienestar en general y ayuda con la depresión, ansiedad, dolor, trauma, recuperación, embarazo y el ser padres a una temprana edad



## CENTRO DE VIDA SANA SANTA ROSA

**MERCURY WAY CAMPUS**

2240 Mercury Way

1er piso

**707.393.4167**