



Heart HELP Program

Spanish Workshops

If you are overweight, do not get much exercise, have high blood pressure, or high cholesterol, then this program is for you!

Historic Thomas Jefferson High School

1319 E. 41st St.
Los Angeles, CA 90011
Room: Auditorium
Time: 9:00 AM

For more information or to register, please contact **Ms. Gutierrez** or **Ms. Serrano** at 323.521.1200.

Upcoming Workshops 2026

March 11: Getting to know your heart, and risk factors.

March 25: Chronic conditions

April 8: Heart-healthy meals.

April 15: Food label reading.

April 22: Best and worst restaurants to eat out.



Dignity Health.

California Hospital
Medical Center



Programa Heart HELP

Talleres en Español

Si usted tiene sobrepeso, hace poco ejercicio, tiene presión arterial alta, o colesterol alto, entonces éste programa es para usted.

Historic Thomas Jefferson High School

1319 E. 41st. St.
Los Angeles, CA 90011
Salón: Auditorio
Horario: 9:00 AM

Para más información o para registrarse, por favor comuníquese con **Ms. Gutiérrez o Ms. Serrano** al teléfono: 323.521.1200.

Próximos Talleres 2026

Marzo 11: Conozca su corazón y factores de riesgo.

Marzo 25: Enfermedades crónicas.

Abril 8: Comidas saludables para el corazón.

Abril 15: Leyendo etiquetas de comida.

Abril 22: Mejores y peores restaurantes para salir a comer fuera.



Dignity Health.
California Hospital
Medical Center