



## A Healthy Eating, Active Living (HEAL) Community Health Initiative

---

HEAL is a project of the Community Activity and Nutrition Coalition of Sonoma County, which is a group of organizations and individuals working to help make Sonoma County a healthier place to live.

The purpose of HEAL is to increase the availability of healthy foods that people can afford and places where people can be physically active. The area of focus for the project is southwest and southeast Santa Rosa.

### **The Community Action Plan**

Area residents, local businesses, healthcare providers, and school staff shared ideas on how to improve their community. Their ideas were used to create a community action plan, which they will help to carry out. Together, they will work to improve the community in the following ways:

#### **Neighborhoods**

The HEAL project will work closely with residents as they make healthy changes in their neighborhoods. This includes supporting residents as they work to get fresh fruits and vegetables in local markets and bring Farmer's markets to their area. It also includes helping them to improve physical activity options through sidewalk and street safety as well as expanding park facilities and physical activity programs.

#### **Schools**

HEAL will work with schools to assist them in offering more healthy food choices and physical activity options for students. Some of the healthy eating activities might include adding a salad bar or school garden. Activities that increase physical activity might include walk/bike to school days or adding exercise to study programs.

#### **Healthcare**

The HEAL project will train staff at local health clinics and other healthcare agencies. Trainings will include: screening for obesity, educating patients on living healthy, and referring patients to local wellness programs.

#### **Worksites**

HEAL will work with local businesses to make healthy changes in the work place. These changes will increase healthy food choices for employees and promote 30-minutes of daily physical activity.

### **Get Involved**

If you have questions about the project or would like to become involved, please contact Anthony Taylor at (707) 565-6624.

**A Project of the Community Activity & Nutrition Coalition of Sonoma County  
Supported by Kaiser Permanente's *Healthy Eating Active Living* Program**



## Iniciativa Comunitaria “Coma Saludable y Viva Activo”(HEAL)

---

HEAL es un proyecto de la Coalición de Nutrición y Actividad Comunitaria del condado de Sonoma (CAN-C), es un grupo de organizaciones y personas que trabajan para ayudar a convertir al condado de Sonoma en un lugar más saludable para vivir.

El propósito de HEAL es aumentar la disponibilidad de los alimentos saludables a los que las personas pueden acceder y de los lugares donde las personas pueden tener actividad física. El área de enfoque para el proyecto es el Sudoeste y Sudeste de Santa Rosa.

### **El Plan de Acción Comunitaria**

Los residentes del área, empresas locales, proveedores de atención médica y personal de escuelas compartieron ideas sobre el modo de mejorar su comunidad. Se utilizaron sus ideas para crear un plan de acción comunitario, que ellos ayudarán a poner en práctica. Juntos, trabajarán para mejorar la comunidad de la siguiente manera:

#### **Vecindarios**

El proyecto HEAL trabajará estrechamente con los residentes en la medida que hagan cambios saludables en sus vecindarios. Ello incluye el apoyo a los residentes mientras trabajan para obtener frutas frescas y vegetales en los mercados locales y llevar mercados de agricultores a su área. También incluye la ayuda para mejorar las opciones de actividad física a través de la seguridad en las calles así como la expansión de los parques y programas de actividad física.

#### **Escuelas**

HEAL trabajará con las escuelas para asistirles en el ofrecimiento de opciones de alimentos saludables y opciones de actividad física a los estudiantes. Algunas de las actividades para comer saludablemente podrían incluir agregar un bar de ensaladas o un huerto escolar. Las actividades que aumentan la actividad física podrían incluir días de montar bicicleta/caminar a la escuela o agregar ejercicios a los programas de estudio.

#### **Atención médica**

El proyecto HEAL capacitará al personal en las clínicas de salud locales y otras instituciones de atención médica. Las capacitaciones incluirán: Detección de obesidad, educación a los pacientes sobre el modo de vivir saludablemente y traslado a los pacientes a programas de bienestar locales.

#### **Sitios de trabajo**

HEAL trabajará con las empresas locales para hacer cambios saludables en el lugar de trabajo. Estos cambios aumentarán las opciones de alimentos saludables y promoverá 30 minutos de actividad física diaria.

### **Participe**

HEAL necesita su ayuda para hacer esto realidad, por ello participe. Si tiene preguntas acerca del proyecto, o si desea participar, sírvase comunicarse con nosotros Stephanie Sánchez al (707) 565-6647.

**A Project of the Community Activity & Nutrition Coalition of Sonoma County  
Supported by Kaiser Permanente’s *Healthy Eating Active Living* Program**