



Healthy Together



Aspire Health's family-focused pediatric wellness program offers six engaging sessions that guide families to discover how to live Healthy Together.

SESSION TOPICS

- Healthy plate
- Screen time, stress, and sleep
- Get active
- Sugar smart
- Meal planning and cooking
- SMART goal setting



The flexible program is offered in Spanish and English, Monday through Friday, and is led by expert health and well-being coaches at no cost to eligible families.

We offer two distinct formats

- **Group classes:** Engaging one-hour evening sessions, including group activities and hands-on family learning
- **Individual appointments:** Scheduled 30-minute telephone or video call with personalized lifestyle education, family coaching, and goal-setting



FREE
wellness kit and
workbook with
enrollment



Ask your child's doctor whether a referral is right for your family, and please provide them with the card below.

10 Ragsdale Drive, Suite 200, Monterey, CA 93940 | (831) 644-7491 | Fax: (831) 644-7453

SUPPORTED BY



HEALTHY TOGETHER REFERRAL — FOR PROVIDER USE ONLY



Visit www.aspirehealth.org/pediatric-referral or scan the QR to access our referral form.

Eligible patients must be between the ages of 2 and 18 and a resident of Monterey County with at least one of the following criteria met:

- Greater than 85th percentile/age BMI
- Unexpected weight gain
- Abnormal laboratory values

No cost to eligible families regardless of health coverage status.



Sanos Juntos



El programa de bienestar pediátrico centrado en la familia de Aspire Health ofrece seis sesiones interesantes que guían a las familias para que descubran cómo vivir Sanos Juntos.

El programa flexible se ofrece en español e inglés, de lunes a viernes, y está dirigido por entrenadores expertos en salud y bienestar sin costo alguno para las familias elegibles.

TEMAS DE LAS SESIONES

- Plato saludable
- Tiempo de pantalla, estrés y sueño
- Manténgase activo
- Conocimiento acerca de la azúcar
- Planificación de comidas y cocina
- Establecimiento de objetivos SMART (inteligentes)



Ofrecemos dos formatos distintos

- **Clases en grupo:** Interesantes sesiones nocturnas de una hora, que incluyen actividades de grupo y aprendizaje familiar práctico
- **Citas individuales:** Llamada telefónica o de video programada de 30 minutos con educación personalizada sobre el estilo de vida, orientación familiar y establecimiento de objetivos



Kit de bienestar y libro de trabajo **GRATIS** con la inscripción



Pregúntele al médico de su hijo si es adecuada una derivación para su familia y proporciónele la tarjeta que se encuentra abajo.

10 Ragsdale Drive, Suite 200, Monterey, CA 93940 | (831) 644-7491 | Fax: (831) 644-7453

PATROCINADO POR



DERIVACIÓN A SANOS JUNTOS – SÓLO PARA USO DEL PROVEEDOR



Visite www.aspirehealth.org/pediatric-referral o escanee el código QR para tener acceso a nuestro formulario de derivación.

Los **pacientes elegibles** deben tener entre 2 y 18 años de edad, ser residentes del condado de Monterey y cumplir con al menos uno de los siguientes criterios:

- Superior al percentil 85 de IMC (Índice de Masa Corporal) por edad
- Aumento de peso inesperado
- Valores de laboratorio anormales

Sin costo para las familias elegibles, independientemente del estado de cobertura de salud.