

This Month at Zufall

1 SNAP-Ed teaches healthy eating

Zufall Health is now offering free SNAP-Ed classes. SNAP-Ed or Supplemental Nutrition Assistance Program Education is an education program that helps New Jersey residents make healthy food choices. Free classes teach how to grocery shop on a budget, understand food labels, prepare healthy snacks and meals, and more.

Those who are eligible to participate include:

- Low-income working families and individuals
- Individuals that just lost their unemployment benefits
- Seniors and people with disabilities who meet income standards
- Unemployed or part-time workers

For more information, visit <https://www.zufallhealth.org/services/community-programs/snap-ed/> or contact Jennifer Salt at jsalt@zufallhealth.org or call 973-891-3421.



2 Save money on heating costs

Now that the weather has turned colder, many people start worrying about the high cost of heating their homes through the winter. Here are some tips to help lower your heating bill:

1. Make sure windows and doors are sealed so cold air can't get in
2. Clear the space around radiators and vents so nothing blocks the flow of heated air
3. Use tin foil behind radiators to reflect heat into the room
4. Turn down temperature at night and when no one is home

Low-income households may be eligible for financial assistance to pay their heating bills and help to weatherize their homes. Find a nearby agency that can help: <https://www.state.nj.us/dca/divisions/dhcr/offices/agencydirectorylist.html#top>

3 Reduce stress to manage diabetes

Did you know that stress can make your diabetes worse?

Scientists have found that mental stress can raise blood glucose levels, especially for people with Type 2 diabetes. Just living with diabetes can be stressful from managing your blood sugar levels and medications to eating challenges. Luckily, there are many ways to help reduce mental stress. Here are a few:

- Start an exercise program or join a sport
- Learn a new hobby
- Volunteer your time
- Learn to relax by practicing breathing exercises

If you are feeling stressed, talk to your provider about getting help to learn new ways to cope or change your behavior. For some coping techniques, visit <http://www.diabetesforecast.org/2018/06-nov-dec/mindfulness-techniques-can.html?loc=morefrom>.

Este Mes en Zufall

1 SNAP-Ed enseña alimentación saludable

Zufall Health ahora ofrece clases gratuitas de SNAP-Ed. SNAP-Ed o Supplemental Nutrition Assistance Program Education es un programa de educación que ayuda a los residentes de Nueva Jersey a elegir alimentos saludables. Las clases gratuitas enseñan a comprar comida con en un presupuesto limitado, entender las etiquetas de los alimentos, preparar bocadillos y comidas saludables y más.

Aquellos que son elegibles para participar incluyen:

- Familias trabajadoras y personas de bajos ingresos
- Personas que acaban de perder sus beneficios de desempleo
- Trabajadores desempleados o trabajadores de medio tiempo
- Personas mayores y personas con discapacidades que cumplen con los estándares de ingresos

Para más información, visite la página web <https://www.zufallhealth.org/services/community-programs/snap-ed/> o contacta Jennifer Salt a jsalt@zufallhealth.org o llama al 973-891-3421.



2 Ahorre dinero en costos de calefacción

Ahora que el clima se ha vuelto más frío, muchas personas comienzan a preocuparse por el alto costo de calentar sus hogares durante el invierno. Aquí hay algunos consejos para ayudar a reducir su factura cuenta de calefacción:

1. Asegúrese de que las ventanas y las puertas estén selladas para que el aire frío no pueda entrar
2. Limpie el espacio alrededor de los radiadores y conductos de ventilación para que nada bloquee el aire caliente
3. Use papel de aluminio detrás de los radiadores para reflejar el calor en la habitación
4. Baje la temperatura en la noche y cuando no haya nadie en casa

Los hogares de bajos ingresos pueden ser elegibles para recibir asistencia financiera para pagar sus cuentas de calefacción y ayudar a climatizar sus hogares. Encuentre una agencia cercana que pueda ayudar: <https://www.state.nj.us/dca/divisions/dhcr/offices/agencydirectorylist.html#top>

3 Reducir el estrés para controlar la diabetes

¿Sabías que el estrés puede empeorar su tu diabetes?

Los científicos han descubierto que el estrés mental puede elevar los niveles de glucosa en la sangre, especialmente en personas con diabetes tipo 2. El solo hecho de vivir con diabetes puede ser estresante desde el manejo de los niveles de azúcar en la sangre y los medicamentos hasta los desafíos alimentarios. Afortunadamente, hay muchas maneras de ayudar a reducir el estrés mental. Aquí hay algunos:

- Iniciar un programa de ejercicios o participar en un deporte
- Aprenda e un nuevo hobby pasatiempo
- Ser voluntario en la comunidad
- Aprenda e a relajarse te practicando ejercicios de respiración

Si se siente estresado, hable con su doctor sobre cómo obtener ayuda para aprender nuevas formas de sobrellevar o cambiar su comportamiento. Para aprender algunas técnicas de afrontamiento, visite la página web <http://www.diabetesforecast.org/2018/06-nov-dec/mindfulness-techniques-can.html?loc=morefrom>.



COMMUNITY HEALTH CENTERS

Si necesita comprar un seguro de salud a través del Mercado de seguros de salud (Obamacare), debe s registrarse te antes del 15 de diciembre. Los asesores de Zufall están disponibles para ayudarle te. Llame al 973-891-3425 para hacer una cita.

zufallhealth.org

Follow us on: