

Your *Health* Matters!

Every Woman Matters (EWM) offers

FREE or reduced cost

Healthy Behavior Support Services

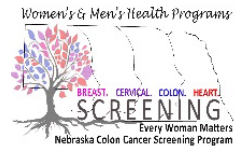
Health Coaching Supports to help clients reach their weight, fitness, and nutrition goals. Nebraska also has Quitline tools if you are a smoker and want to quit.



What's Available?

Health Coaching

Connect with a health coach that will help support your goals for a healthy lifestyle. Explore additional resources and supports available in your community and virtually! Health coaching can be done virtually or by phone. 3 sessions scheduled to match your needs and availability.



Health Coaching for Hypertension

Program for individuals with high blood pressure or at risk for developing high blood pressure. Topics include blood pressure tracking, nutrition, physical activity, stress management, tobacco cessation, and medication management. Virtual or may be available in your community in-person.

Living Well

For people with diverse medical diagnoses such as diabetes, arthritis, and hypertension develop skills and coping strategies to manage their symptoms. Virtual or in-person workshops in some communities.



National Diabetes Prevention Program

In person or virtual program for people who have prediabetes or are at risk of Type 2 diabetes, but who do not already have diabetes. 16 weekly sessions and monthly follow-up sessions. Topics include healthy eating, physical activity, stress management and goal setting.



Walk & Talk Toolkit

Small group program may be available in your community! 10 weeks of "walk and talk" sessions covering topics to help you live a healthier life.

Nebraska Quitline

Ready to quit tobacco? 1-800-QUIT-NOW (784-8669). Free Quitline services are available 24/7 in over 200 languages. Web-based coaching is also available. Encouragements throughout your quit journey.



Women's and Men's Health Program
Every Woman Matters || Nebraska Colon Cancer Screening Program
301 Centennial Mall South || P.O. Box 94817 || Lincoln, NE 68509-4817
Toll Free: 800-532-2227 || In Lincoln: 402-471-0929
Website: <https://dhhs.ne.gov/ewm> || Email: dhhs.ewm@nebraska.gov

HBSS Flyer-1/2025

Funds for this project were provided through the Centers for Disease Control and Prevention Breast and Cervical Early Detection Program, Well Integrated Screening and Evaluation for Women Across the Nation, and Colorectal Cancer Screening Demonstration Program Cooperative Agreements with the Nebraska Department of Health and Human Services. 2/2025

Su Salud Importa!

Cada Mujer Importa (CMI) ofrece **GRATIS** o a costo reducido

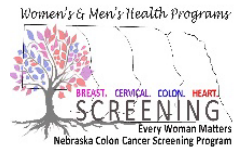
Apoyo a la Salud

Apoya a la Salud para ayudar a los clientes a alcanzar sus metas de peso, condición física y nutrición. Nebraska también tiene herramientas Quitline si usted es un fumador y quiere dejar de fumar.



¿Qué hay disponible?

Coaching de salud – Conéctese con un coach de salud que le ayudará a apoyar sus metas para un estilo de vida saludable. ¡Explore recursos y apoyos adicionales disponibles en su comunidad y virtualmente! El coaching de salud se puede hacer virtualmente o por teléfono. 3 sesiones programadas para adaptarse a sus necesidades y disponibilidad.



Coaching de salud para la hipertensión – Programa para personas con presión arterial alta o en riesgo de desarrollar presión arterial alta. Los temas incluyen seguimiento de la presión arterial, nutrición, actividad física, manejo del estrés, cesación del tabaco, y gestión de medicamentos. Virtual o puede estar disponible en su comunidad en persona.

Vivir bien - Para las personas con diversos diagnósticos médicos, como diabetes, artritis e hipertensión, desarrollen habilidades y estrategias de afrontamiento para controlar sus síntomas. Talleres virtuales o presenciales en algunas comunidades.



Programa Nacional de Prevención de la Diabetes - Programa en persona o virtual para personas que tienen prediabetes o están en riesgo de diabetes tipo 2, pero que aún no tienen diabetes. 16 sesiones semanales y sesiones mensuales de seguimiento. Los temas incluyen alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés y establecimiento de metas.



Camina y Habla - ¡El programa de grupos pequeños puede estar disponible en su comunidad! 10 semanas de sesiones de "Camina y habla" que cubren temas que te ayudarán a vivir una vida más saludable.

Tabaco Quitline - ¿Listo para dejar el tabaco? 1-800-QUIT-NOW. Los servicios de Quitline gratuitos están disponibles 24/7 en más de 200 idiomas. El coaching basado en la web también está disponible. Estímulos a lo largo de su viaje de Quit.



Women's and Men's Health Program
Every Woman Matters || Nebraska Colon Cancer Screening Program
301 Centennial Mall South || P.O. Box 94817 || Lincoln, NE 68509-4817
Toll Free: 800-532-2227 || In Lincoln: 402-471-0929
Website: <https://dhhs.ne.gov/ewm> || Email: dhhs.ewm@nebraska.gov

HBSS Flyer-2/2025-Spanish

Funds for this project were provided through the Centers for Disease Control and Prevention Breast and Cervical Early Detection Program, Well Integrated Screening and Evaluation for Women Across the Nation, and Colorectal Cancer Screening Demonstration Program Cooperative Agreements with the Nebraska Department of Health and Human Services. 2/2025