

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1	2 <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing) <b>Tomando Control de Su Salud:</b> 1:30- 3:00pm (Ing)	3 <b>Manejo de Diabetes:</b> 3:15- 4:45pm (Ing) <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	4 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp) <b>JUGANDO:</b> 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	5 <b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30pm (Ing)
8 <b>Dejar de Fumar:</b> 5:00-6:30 pm (Ing)	9 <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing) <b>Inicio Inteligente:</b> 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00pm (Ing)	10 <b>Manejo de Diabetes:</b> 3:15- 4:45pm (Esp) <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	11 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp) <b>JUGANDO:</b> 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	12 <b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30pm (Ing)
15 <b>Dejar de Fumar:</b> 5:00-6:30 pm (Ing)	16 <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing) <b>Salud del Hígado:</b> 9:15-10:15am (Ing/Esp) <b>Inicio Inteligente:</b> 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00pm (Ing) <b>Tomando Control de Su Salud:</b> 1:30- 3:00pm (Ing) <b>La Espalda en Acción:</b> 3:00-5:00pm (Ing)	17 <b>Salud del Hígado:</b> 9:00-11:00am (Ing/Esp) <b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am-12:30pm (Ing) <b>Dolor Crónico:</b> 2:30-4:00pm (Ing) <b>Manejo de Diabetes:</b> 3:15- 4:45pm (Ing) <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	18 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp) <b>JUGANDO:</b> 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	19
22 <b>Dejar de Fumar:</b> 5:00-6:30 pm (Ing)	23 <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10-11:15 am (Esp) <b>Inicio Inteligente:</b> 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00pm (Ing)	24 <b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am-12:30pm (Ing) <b>Dolor Crónico:</b> 2:30-4:00pm (Ing) <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	25 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp) <b>JUGANDO Niños y Padres:</b> : 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)R-J	26
29 <b>Dejar de Fumar:</b> 5:00-6:30 pm (Ing)	30 <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing) <b>Inicio Inteligente:</b> 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00pm (Ing)	31 <b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am-12:30am (Ing) <b>Dolor Crónico:</b> 2:30-4:00pm (Ing) <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	1 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp) <b>JUGANDO Niños y Padres:</b> : 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	2

**Ansiedad & Depresión:** Aprenda auto-empoderamiento, auto-manejo, atención plena (meditación), relajación + técnicas para enfrentar la ansiedad + depresión. Los participantes exploran la multitud de factores que influyen en estas condiciones.

**“Back in Action” La Espalda en Acción:** Ejercicio + educación de rehabilitación de la salud espinal. El terapeuta físico dirige el movimiento de fortalecimiento y la educación es ofrecida por el proveedor médico. Excelente para problemas subagudos y recurrentes de la columna, así como los pacientes con dolor crónico que requieren entrenamiento de refortalecimiento de la columna.

**Estar Tranquilo:** Una clase gratuita que combina meditación, atención plena y movimiento suave. Ideal para todas las edades y niveles de movilidad..

**Dolor Crónico:** Cubrimos temas de autocontrol, reducción del daño opiáceo, relajación, atención plena, técnicas alternativas, nutrición, terapia cognitiva conductual y el movimiento físico. Puede ayudar con la desintoxicación de los opiáceos + controlar el dolor.

**Prevención y Manejo de Diabetes:** Educación sobre la diabetes + auto-manejo. Apoyo para cambios en el estilo de vida, metas, evaluación individual, nutrición, demostraciones de cocina saludables + revisión de marcadores clínicos. Apoyo para controlar la diabetes y la dieta a lo largo plazo.

**Prevención de Caídas:** Atención médica específica para adultos mayores para apoyar en las evaluaciones de visión, audición, nutrición + memoria. El fisioterapeuta dirige ejercicios que disminuirán el riesgo de caídas. Dirigido a pacientes que han tenido 1 o más caídas en el último año.

**Salud del Hígado:** Evaluación y tratamiento de la hepatitis C.

**“Play” Jugar:** Diversión para niños de 5 a 12 años que lidian con tener buena condición física, una nutrición saludable + manteniendo un peso saludable. ¡Demostración de alimentos, refrigerios saludables, educación a los padres, apoyo familiar, establecimiento de metas, jardinería + movimiento divertido!

**Programa de Recuperación:** Viviendo en Balance Educación específica sobre adicción + recuperación en un contexto de grupo de apoyo, que incluye temas de conferencias + intercambio. Dirigido a mejorar la función + disminuir el sufrimiento a través del aprendizaje de conceptos básicos de adicción + habilidades de manejo de recuperación.

**Buscando Seguridad:** Aprenda a lidiar con el trauma pasado y/o abuso de sustancias a través de técnicas de apoyo, educación y atención plena. Comprenda los efectos del trauma, la adicción + la seguridad en muchos aspectos de la vida.

**“Smart Start” Inicio Inteligente:** Recurso para padres + bebés 0-2 años con preguntas + inquietudes sobre el desarrollo + crianza. Demostraciones de cocina para bebés, evaluación individual con un proveedor médico, tiempo de juego para bebés + educación.

**Dejar de Fumar:** Un Programa de 7 semanas para ayudar a dejar de fumar. Basado en el curso para dejar de fumar de La Asociación Americana de los Pulmones, clínicamente probado para ayudar a que más pacientes dejen de fumar que cualquier otro programa de este tipo. Recetas para dejar de fumar + ayudas disponibles. El día que dejara de fumar es a mitad del programa. Los que los pacientes que aún no están listos para dejar de fumar, pero lo están pensando, son bienvenidos.

**Tomando Control de su Salud:** Recurso para la salud general, auto empoderamiento, afrontamiento de enfermedades. Un excelente lugar para recibir apoyo para mejorar la salud y el estilo de vida al usar metas + creando una comunidad.