

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|-------|---|-----------|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing) | 5 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing) |
| 8 | 9 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) | 10 | 11 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing) | 12 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) Estar Tranquilo: 12:30-1:15pm (Ing) |
| 15 | 16 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) | 17 | 18 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing) | 19 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) |
| 22 | 23 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1-2:15 pm (Esp) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp) | 24 | 25 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing) | 26 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) |
| 29 | 30 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp) | 31 | 1 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing) | 2 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) |

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

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

Programa de Recuperación: Grupo de Recuperación de Adicción, Repuestos: Aprenda estrategias de recuperación para la dependencia/adicción a los opiáceos. El apoyo se ofrece en el contexto de desafíos personales con dependencia/adicción a opiáceos. Educación, intercambio y orientación médica continua se proporciona en cada sesión.

Programa de Recuperación: Clínica de Inducción: Iniciando el tratamiento para la dependencia de opiáceos.

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

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 y ayudas disponibles. El día que dejara de fumar es a mitad del programa. Los pacientes que aún no están listos para dejar de fumar, pero lo están pensando, son bienvenidos.