

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
29	30		1 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	2
5 Dejar de Fumar: 5:00-6:30 pm (Ing)	6 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Ing) Inicio Inteligente: 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing) Tomando Control de Su Salud: 1:30- 3:00pm (Ing) La Espalda en Acción: 3:30-5:00pm (Ing)	7 Salud del Hígado: 9:00-11:00am (Ing/Esp) Prevención de Caídas: 11:00am-12:30pm (Ing) Dolor Crónico: 2:30-4:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	8 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: : 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	9 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
12 Dejar de Fumar: 5:00-6:30 pm (Ing)	13 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Esp) Inicio Inteligente: 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing)	14 Prevención de Caídas: 11:00am-12:30pm (Ing) Dolor Crónico: 2:30-4:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	15 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: : 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	16 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
19 Dejar de Fumar: 5:00-6:30 pm (Ing)	20 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Salud del Hígado: 9:15-10:15am (Ing/Esp) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Ing) Inicio Inteligente: 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing) Tomando Control de Su Salud: 1:30- 3:00pm (Ing) La Espalda en Acción: 3:30-5:00pm (Ing)	21 Salud del Hígado: 9:00-11:00am (Ing/Esp) Prevención de Caídas: 11:00am-12:30pm (Ing) Dolor Crónico: 2:30-4:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	22 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: : 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	23 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
26	27 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Esp) Inicio Inteligente: 11:15am-12:15pm (Ing/Esp) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing)	28 Prevención de Caídas: 11:00am-12:30am (Ing) Dolor Crónico: 2:30-4:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	1 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: : 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	2 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)

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.