

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
29	30	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)
5	6 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:00-2:15 pm (Esp) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	7 Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing)	8 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	9 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) Estar Tranquilo: 12:30-1:15pm (Ing)
12	13 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45 pm (Esp) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	14 Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing)	15 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	16 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) Estar Tranquilo: 12:30-1:15pm (Ing)
19	20 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45 pm (Esp) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	21 Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing)	22 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	23 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) Estar Tranquilo: 12:30-1:15pm (Ing)
26	27 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:30-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45 pm (Esp) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	28 Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-11:30am (Ing)	1 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	2 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing) Estar Tranquilo: 12:30-1:15pm (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: 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.

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.

“R-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!

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.