

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 DÍA DE FERIADO LABORAL	Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Ing) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing) Ejercicio de Danza Orienta: 5:00-6:00pm	5 Salud del Hígado: 9:00-11:00am (Ing/Esp) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	6 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	7 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
10 Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)	11 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Esp) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing) Ejercicio de Danza Orienta: 5:00-6:00pm	12 Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	13 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	14 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
17 Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)	18 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Ing) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing) Ejercicio de Danza Orienta: 5:00-6:00pm	19 Salud del Hígado: 9:00-11:00am (Ing/Esp) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	20 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	21 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
24 Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)	25 Ansiedad & Depresión: 9:00-10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10-11:15 am (Esp) Buscando Seguridad: 1:30-3:00pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing) Ejercicio de Danza Orienta: 5:00-6:00pm	26 Salud del Hígado: 9:30-10:30am (Ing/Esp) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing)	27 Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	28 Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)

** Grupos de ejercicios gratis

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.

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

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.

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

“Play” Jugando Niños y Padres : 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 aprendiendo conceptos básicos del 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.

Empoderamiento del Dolor: Un grupo de todo en uno para pacientes con dolor crónico. Cubre apoyo, alivio del estrés, ejercicios con una fisioterapeuta, nutrición, técnica de curación, y asistencia con medicación.

Ejercicio de Danza Orienta: Esta clase de ejercicios enseña los movimientos fundamentales de la danza del Medio Oriente. ¡Ven a probar nuestra nueva clase divertida y GRATUITA!