

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 <b>DÍA DE FERIADO LABORAL</b>	4 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 10:30am-12pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45 pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	5 <b>Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos:</b> 9:30-11:30am (Ing)	6 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	7 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30am (Ing)
10 <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:00am	11 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 10:30am-12pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45 pm (Esp) <b>R-JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	12 <b>Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos:</b> 9:30-11:30am (Ing)	13 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	14 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30am (Ing)
17 <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:00am	18 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 10:30am-12pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45 pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	19 <b>Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos:</b> 9:30-11:30am (Ing)	20 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	21 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30am (Ing)
24 <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:00am	25 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 9:30-10:30am (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45 pm (Esp) <b>R-JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	26 <b>Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos:</b> 9:30-11:30am (Ing)	27 <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	28 <b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30am (Ing)

**\*\*Grupos de ejercicios gratis**

**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.

**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 la mitad del programa. Los que los pacientes que aún no están listos para dejar de fumar, pero lo están pensando, son bienvenidos.

**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!

**Yoga Suave:** conéctate a tu respiración y cuerpo y libera tu estrés, preocupaciones y cargas. Nuestra nueva clase de yoga se compone de suaves estiramientos y aprendizaje de posturas de yoga. ¡Ven a probar nuestra clase relajante y GRATUITA!