

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing)</p> <p><b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10-11:15 am (Ing)</p> <p><b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3pm (Ing)</p> <p><b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00pm (Ing)</p> <p><b>Ejercicio de Danza Orienta:</b> 5:00-6:00pm</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Salud del Hígado:</b> 9:00-11:00am (Ing/Esp)</p> <p><b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am- 12:30pm (Ing)</p> <p><b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)</p> <p><b>Zumba:</b> 5:30-6:30pm</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp)</p> <p><b>JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Estar Tranquilo: **Cancelado</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing)</p> <p><b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10-11:15 am (Esp)</p> <p><b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3pm (Ing)</p> <p><b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00pm (Ing)</p> <p><b>Ejercicio de Danza Orienta:</b> 5:00-6:00pm</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am- 12:30pm (Ing)</p> <p><b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)</p> <p><b>Zumba:</b> 5:30-6:30pm</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp)</p> <p><b>JUGANDO Niños y Padres::</b> 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30pm (Ing)</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing)</p> <p><b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10-11:15 am (Ing)</p> <p><b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3pm (Ing)</p> <p><b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00pm (Ing)</p> <p><b>Ejercicio de Danza Orienta:</b> 5:00-6:00pm</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Salud del Hígado:</b> 9:00-11:00am (Ing/Esp)</p> <p><b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am- 12:30pm (Ing)</p> <p><b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)</p> <p><b>Zumba:</b> 5:30-6:30pm</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp)</p> <p><b>JUGANDO Niños y Padres::</b> 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30pm (Ing)</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing)</p> <p><b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10-11:15 am (Esp)</p> <p><b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3pm (Ing)</p> <p><b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00pm (Ing)</p> <p><b>Ejercicio de Danza Orienta:</b> 5:00-6:00pm</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Salud del Hígado:</b> 9:30-10:30am (Ing/Esp)</p> <p><b>Prevención de Caídas:</b> 11:00am- 12:30pm (Ing)</p> <p><b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)</p> <p><b>Zumba:</b> 5:30-6:30pm</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp)</p> <p><b>JUGANDO Niños y Padres::</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30pm (Ing)</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30am (Ing)</p> <p><b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3pm (Ing)</p> <p><b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00pm (Ing)</p> <p><b>Ejercicio de Danza Orienta:</b> 5:00-6:00pm</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Prevención de Caídas:</b> *CANCELADO</p> <p><b>Programa de Recuperación: Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:30pm (Ing)</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00am (Esp)</p> <p><b>JUGANDO Niños y Padres::</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30pm (Ing)</p>

\*\*Grupos 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.

**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.

**Ejercicio de Danza Orienta:** Esta clase de ejercicios enseña los movimientos fundamentales de la danza del Medio Oriente.

**Zumba:** Zumba involucra danza y movimientos aeróbicos realizados con música enérgica. ¡Ven a probar nuestras nuevas clases de ejercicio divertidas y GRATUITAS!