

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>1</b> Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	<b>2</b> Estar Tranquilo: **Cancelado
<b>5</b> Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 3:30-4:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00-6:30pm (Ing)	<b>6</b> 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	<b>7</b> Salud del Hígado: 9:00-11:00am (Ing/Esp) Prevención de Caídas: 10:30am-12:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing) Zumba: 5:30-6:30pm	<b>8</b> Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	<b>9</b> Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
<b>12</b> Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 3:30-4:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00-6:30pm (Ing)	<b>13</b> 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	<b>14</b> Prevención de Caídas: 10:30am-12:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing) Zumba: 5:30-6:30pm	<b>15</b> Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	<b>16</b> Estar Tranquilo: 3:30-4:30pm (Ing)
<b>19</b> Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 3:30-4:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00-6:30pm (Ing)	<b>20</b> 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	<b>21</b> Salud del Hígado: 9:00-11:00am (Ing/Esp) Prevención de Caídas: 10:30am-12:00pm (Ing) Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: **cancelado Zumba: **cancelado	<b>22</b> THANKSGIVING HOLIDAY	<b>23</b> Estar Tranquilo: **Cancelado
<b>26</b> Programa de Recuperación: Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 3:30-4:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00-6:30pm (Ing)	<b>27</b> 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	<b>28</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:30pm (Ing) Zumba: 5:30-6:30pm	<b>29</b> Ansiedad + Depresión: 9:30-11:00am (Esp) JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00pm (Ing/Esp)	<b>30</b> 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.

**Libre de Nicotina:** Una 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.

**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” 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.

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