

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Yoga Suave: 10:00-11:30am Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing)	<b>4</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 10:30am-12pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45 pm (Ing) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	<b>5</b> Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-12:00pm (Ing)	<b>6</b> Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am- 12:30pm (Ing)	<b>7</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing)
<b>10</b> Yoga Suave: 10:00-11:30am Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing)	<b>11</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 10:30am-12pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45 pm (Esp) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	<b>12</b> Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-12:00pm (Ing)	<b>13</b> Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	<b>14</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing)
<b>17</b> Yoga Suave: 10:00-11:30am Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00pm (Ing)	<b>18</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 10:30am-12pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45 pm (Ing) R-JUGANDO Niños y Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	<b>19</b> Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-12:00pm (Ing)	<b>20</b> Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	<b>21</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing)
<b>24</b> Yoga Suave: **cancelado Epoderamiento de Dolor: **cancelado	<b>25</b> CHRISTMAS DAY HOLIDAY	<b>26</b> Programa de Recuperación: Grupo Recuperación de adicción, repuestos: 9:30-12:00pm (Ing)	<b>27</b> Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	<b>28</b> Programa de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30am (Ing)
<b>31</b> Yoga Suave: **cancelado Epoderamiento de Dolor: **cancelado	<b>1</b> NEW YEARS DAY HOLIDAY			

\*\*Grupo de ejercicio 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.

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

**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!