

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
**Grupos de ejercicios gratis				1 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30 am (Ing)
4 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing)	5 Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Ing) Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	6 Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 9:30am-12:00pm (Ing)	7 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	8 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30 am (Ing)
11 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing)	12 Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Esp) Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	13 Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 9:30am-12:00pm (Ing)	14 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	15 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30 am (Ing)
18 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: cancelado	19 Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Ing) Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	20 Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 9:30am-12:00pm (Ing)	21 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	22 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30 am (Ing)
25 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing)	26 Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Esp) Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp)	27 Grupo de Addicción Recuperación Rellnar: 9:30am-12:00pm (Ing)	28 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:30pm (Ing)	29 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:30 am (Ing)



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!