

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
**Grupos de ejercicios gratis		1 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am-11:30pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:00 am (Esp)	2 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:00am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:00pm (Ing)	3 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:00 am (Ing)
6 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing)	7 Bajo de Peso: 8:45-9:45 am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp) Viviendo en Balance: 5:00-6:00pm (Esp)	8 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am-11:30pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:00 am (Esp)	9 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:00am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:00pm (Ing)	10 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:00 am (Ing)
13 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing)	14 Bajo de Peso: 8:45-9:45 am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp) Viviendo en Balance: 5:00-6:00pm (Esp)	15 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am-11:30pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:00 am (Esp)	16 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:00am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:00pm (Ing)	17 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:00 am (Ing)
20 Yoga Suave: 10:00-11:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing)	21 Bajo de Peso: 8:45-9:45 am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp) Viviendo en Balance: 5:00-6:00pm (Esp)	22 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am-11:30pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:00 am (Esp)	23 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:00am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:00pm (Ing)	24 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:00 am (Ing)
27 Memorial Day La Clinica estara cerrada	28 Bajo de Peso: 8:45-9:45 am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am-12:00pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30-2:45pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00-5:00pm (Ing/Esp) Viviendo en Balance: 5:00-6:00pm (Esp)	29 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am-11:30pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 5:00-6:00 am (Esp)	30 Ansiedad + Depresión: 9:00-10:00am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am-12:00pm (Ing)	31 Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00-10:00 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.

Bajo de Peso: Este es un pequeño grupo de seis personas que se reúnen semanalmente para rendir cuentas y brindar apoyo en su viaje hacia la pérdida de peso. Conozca la información sobre alimentación saludable y soluciones prácticas para controlar su peso con éxito. Discutimos planes de comidas, obstáculos comunes, recetas y qué cambiar a largo plazo para alcanzar nuestro objetivo común de pérdida de peso y mantenimiento.

Empoderamiento del Dolar: Un group 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!