

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

\*\*Grupos de ejercicios

**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.

**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.

**Estar Tranquilo:** Una clase gratuita que combina meditación, atención plena y movimiento suave. Ideal para todas las edades y niveles de movilidad.

**Entrenamiento para todos:** Combinación de cardio, fuerza e intervalos de estiramiento con modificaciones para todos los niveles de condición física.

**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.

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