

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:30 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing) <b>Libre de Nicotina:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	<b>2</b> <b>Bajo de Peso:</b> 8:45-9:45am (Ing) <b>Viviendo en Balance:</b> 10:30am-11:30pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45pm (Ing/Esp) <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños + Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp) <b>Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:00pm (Esp)	<b>3</b> <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 9:30am-12:00pm (Ing)	<b>4</b> <b>La Clinica estara cerrada</b> <b>*4 de Julio</b>	<b>5</b> <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30 am (Ing)
<b>8</b> <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:30 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing) <b>Libre de Nicotina:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	<b>9</b> <b>Bajo de Peso:</b> 8:45-9:45am (Ing) <b>Viviendo en Balance:</b> 10:30am-11:30pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45pm (Ing/Esp) <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños + Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp) <b>Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:00pm (Esp)	<b>10</b> <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 9:30am-12:00pm (Ing)	<b>11</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	<b>12</b> <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30 am (Ing)
<b>15</b> <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:30 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing) <b>Libre de Nicotina:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	<b>16</b> <b>Bajo de Peso:</b> 8:45-9:45am (Ing) <b>Viviendo en Balance:</b> 10:30am-11:30pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45pm (Ing/Esp) <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños + Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp) <b>Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:00pm (Esp)	<b>17</b> <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 9:30am-12:00pm (Ing)	<b>18</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	<b>19</b> <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30 am (Ing)
<b>22</b> <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:30 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing) <b>Libre de Nicotina:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	<b>23</b> <b>Bajo de Peso:</b> 8:45-9:45am (Ing) <b>Viviendo en Balance:</b> 10:30am-11:30pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45pm (Ing/Esp) <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños + Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp) <b>Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:00pm (Esp)	<b>24</b> <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 9:30am-12:00pm (Ing)	<b>25</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:00-10:30am (Esp) <b>Ansiedad + Depresión:</b> 11:00am-12:30pm (Ing)	<b>26</b> <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance:</b> 9:00-10:30 am (Ing)
<b>29</b> <b>Yoga Suave:</b> 10:00-11:30 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing) <b>Libre de Nicotina:</b> 5:00-6:30pm (Ing)	<b>30</b> <b>Bajo de Peso:</b> 8:45-9:45am (Ing) <b>Viviendo en Balance:</b> 10:30am-11:30pm (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 1:30-2:45pm (Ing/Esp) <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30pm (Ing) <b>R-JUGANDO Niños + Padres:</b> 4:00-5:00pm (Ing/Esp) <b>Viviendo en Balance:</b> 5:00-6:00pm (Esp)	<b>31</b> <b>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar:</b> 9:30am-12:00pm (Ing)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>**Grupos de ejercicios gratis</b> </div>	

**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!

**Salud del Hígado:** Evaluación y tratamiento de la hepatitis C.

**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!