

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00pm (Ing)	4 Ansiedad & Depresión: 9:00am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 11:00am (Ing) Buscando Seguridad: 1:30pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30 pm (Ing)	5 Bajo de Peso: 8:45am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am (Esp) Bajo de Peso: 3:30 pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 4:00 pm (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00 pm (Ing)	6 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	7 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00 am (Ing) Estar Tranquilo: 3:30 pm (Ing)
10 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00pm (Ing)	11 Ansiedad & Depresión: 9:00am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 11:00am (Ing) Buscando Seguridad: 1:30pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30 pm (Ing)	12 Bajo de Peso: 8:45am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am (Esp) Bajo de Peso: 3:30 pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 4:00 pm (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00 pm (Ing)	13 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	14 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00 am (Ing) Estar Tranquilo: 3:30 pm (Ing)
17 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing) Libre de Nicotina: 5:00pm (Ing)	18 Ansiedad & Depresión: 9:00 am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 11:00 am (Ing) Buscando Seguridad: 1:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30 pm (Ing)	19 Bajo de Peso: 8:45 am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00 am (Esp) Bajo de Peso: 3:30 pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 4:00 pm (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00 pm (Ing)	20 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp) Clase de alfabetización temprana para bebés y niños 0-5: 5:30pm (Esp)	21 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00am (Ing) Estar Tranquilo: 3:30 pm (Ing)
24 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing)	25 Ansiedad & Depresión: 9:00 am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: cancelado Buscando Seguridad: 1:30pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30pm (Ing)	26 Bajo de Peso: 8:45 am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00 am (Esp) Bajo de Peso: 3:30 pm (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 4:00 pm (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00 pm (Ing)	27 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	28 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00 am (Ing) Estar Tranquilo: 3:30 pm (Ing)

**Grupos gratis por la comunidad

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.

Clase de alfabetización temprana para bebés y niños: El taller en su forma actual es un hora de cuentos, al igual que se vería en la biblioteca pública, aumentada con consejos de aprendizaje temprano. La hora de cuentos es seguida por una presentación powerpoint de 10 minutos (durante la cual los niños recibirán bufandas u otros artículos apropiados para entretenerlos). El powerpoint y consejos se basan en 5 prácticas: Hablar, Leer, Cantar, Jugar, Escribir.

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.

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

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

Libre de Nicotina: Una programa de 7 semanas para ayudar a dejar de fumar. Basado en el curso para dejar de fumar de La Asociación Americana de los Pulmones, clínicamente probado para ayudar a que más pacientes dejen de fumar que cualquier otro programa de este tipo. Recetas para dejar de fumar + ayudas disponibles. El día que dejara de fumar es la mitad del programa. Los que los pacientes que aún no están listos para dejar de fumar, pero lo están pensando, son bienvenidos.

Manejo de medicamentos psiquiátricos: El grupo cerrado para pacientes establecidos en atención psiquiátrica asiste por recomendación y por su propio sentido de necesidad y valor. Breve revisión de medicamentos, cambios indicados y estabilidad. Procesos grupales en psicoeducación, auto-revelaciones compartidas en general y discusión terapéutica/intervenciones/desarrollo de habilidades.

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 largo plazo.

“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.