

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Yoga Suave: 10:00am (Ing) Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30pm (Ing)	3 Bajo de Peso: 8:45am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00pm (Ing/Esp)	4 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am (Ing)	5 Ansiedad + Depresión: 9:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am (Ing)	6 Bajo de Peso: 8:45am (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00 am (Ing)
9 Yoga Suave: 10:00am (Ing) Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30pm (Ing)	10 Bajo de Peso: 8:45am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00pm (Ing/Esp)	11 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am (Ing)	12 Ansiedad + Depresión: 9:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am (Ing)	13 Bajo de Peso: 8:45am (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00 am (Ing)
16 Yoga Suave: 10:00am (Ing) Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30pm (Ing)	17 Bajo de Peso: 8:45am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30pm (Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00pm (Ing/Esp)	18 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am (Ing)	19 Ansiedad + Depresión: 9:30am (Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am (Ing)	20 Bajo de Peso: 8:45am (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00am (Ing)
23 Yoga Suave: 10:00am (Ing) Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30pm (Ing)	24 Bajo de Peso: 8:45am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30pm(Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00pm (Ing/Esp)	25 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 9:30am (Ing)	25 Ansiedad + Depresión: 9:30am(Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00am (Ing)	27 Bajo de Peso: 8:45am (Esp) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 9:00am (Ing)
30 Yoga Suave: 10:00am (Ing) Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30pm (Ing)	31 Bajo de Peso: 8:45am (Ing) Viviendo en Balance: 10:30am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 1:30pm (Ing/Esp) Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30pm(Ing) R-JUGANDO Niños + Padres: 4:00pm (Ing/Esp)			** Grupos gratis para la comunidad

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.

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.

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 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!