

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing)	3 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)	4 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)	5 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	6 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00 am (Ing) Estar Tranquilo: <i>cancelado</i>
9 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing)	10 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)	11 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)	12 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	13 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00 am (Ing) Estar Tranquilo: 3:30 pm (Ing)
16 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing)	17 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)	18 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)	19 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	20 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00am (Ing) Estar Tranquilo: <i>cancelado</i>
23 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing)	24 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)	25 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)	26 JUGANDO Niños y Padres: 4:00 pm (Ing/Esp)	27 Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00 am (Ing) Estar Tranquilo: <i>cancelado</i>
30 Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30 pm (Ing)	31 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)			** Grupos gratis para 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.

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.

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 aprendizaje de conceptos básicos de adicción + habilidades de manejo de recuperación.