

# GRUPOS GRATIS PARA LA COMUNIDAD

## ZUMBA CON MARCIE BEY (INGLÉS Y ESPAÑOL)

MÚSICA, DIVERSIÓN Y SALUD: ¡Zumba lo tiene TODO! Sienta la música y mueva su cuerpo al ritmo. ¡Esta clase fácil de seguir te ayudará a tonificar y fortalecer tu cuerpo y a sentirte genial! **No es necesario registrarse.**

Zoom Meeting ID: 873 1370 8559

**Martes 6:30-7:30 PM**, en línea, todo el año

**Sábados 10-11 AM**, en línea, todo el año

**Jueves 6:30-7:30 PM**, en línea hasta el 17 de marzo y en persona a partir del 24 de marzo en CMSA (7212 N Clark St, Chicago, IL, 60626)

## YOGA GRATIS (INGLÉS) PROYECTO PHOENIX YOGA

Yoga para todos los cuerpos y niveles de experiencia. ¡Venga listo para aprender! ¡Nos reunimos TODOS LOS DÍAS excepto los viernes!

REGÍSTRESE en [phoenixyogaproject.org](http://phoenixyogaproject.org)

# RECOMENDACIONES

## LUNA Y SOL

*"Si la recomendaría. Porque a mi me ha ayudado muchísimo, tengo problemas matrimoniales, estaba presentando depresión, ansiedad, ahora ando más liberada, relajada a esas sensaciones, o emociones, que me hacían sentir mal, mal, me ha ayudado a relajarme, a ver las cosas de manera más prudente, a despejar mi mente, a sentirme que estoy aquí, que hay quien aún me quiere. Mis emociones han sido una tras otra y mi matrimonio se destruyó, no ha sido nada fácil y gracias a ustedes he mantenido un poco el equilibrio, pensé que de esto no iba a salir, pero gracias a Dios y ustedes aquí voy, espero que estas clases estén disponibles, para personas que estamos pasado por problemas, no dudemos en buscar ayuda; solas a veces no podemos sobre llevar, de hecho las felicito, por estar dispuestas ayudarnos."*

## ZUMBA

*"Si la recomendaría porque siempre me a gustado bailar. Me desestreso mucho es mi mejor ejercicio despues de tener un un día con mucho trabajo la zumba de Marce me relaja y me fascina"*

## YOGA SUAVE PARA EL DOLOR CRÓNICO

*(Traducido del inglés) "Los estiramientos y las poses son muy útiles y los instructores (Helen, Allison y el Dr. Freedman) realmente adaptan todo a las personas con dolor y/o movilidad limitada. ¡Es una gran clase! ... Puedo relajarme y aprender algo importante cada vez!"*

# GRUPOS DE BIENESTAR INVIERNO 2022

HEARTLAND  
HEALTH CENTERS  
HEALTHCARE FROM THE HEART



# GRUPOS PARA PACIENTES

## LUNA Y SOL (ESPAÑOL)

1/7-3/25

**Margaret Espinoza, LCPC y Marcie Bey**

Regístrese a este grupo de apoyo emocional y prácticas de movimiento para la relajación. En este grupo aprenderá cómo conectarse con su mente y cuerpo de formas sencillas que puede hacer desde la comodidad de su hogar.

**Viernes 12:30-1:30 PM**

## YOGA SUAVE PARA EL DOLOR CRÓNICO (INGLÉS)

TODO EL AÑO

**Dr. David Freedman y Helen Bordon**

Practique movimientos suaves de yoga y aprenda técnicas destinadas a aumentar la relajación y reducir el dolor en varias partes del cuerpo.

**Jueves 10-11 AM**

## TAI CHI Y ACUPUNTURA (INGLÉS)

CLÍNICA DE DEVON (1300 W DEVON)

**Dr. David Freedman y otros**

Tai Chi: serie de movimientos suaves para aumentar el flujo sanguíneo, la flexibilidad y la conciencia corporal y aliviar el estrés. Acupuntura: trata el dolor y el estrés mediante el uso de finas agujas insertadas en puntos estratégicos de su cuerpo. **Programa de 7 semanas, se requiere un referido de uno de nuestros proveedores.**

**Lunes 1-5 PM** (Tai Chi y acupuntura)

**Miércoles 1:30-4:30 PM** (solo acupuntura)

## COCINA Y NUTRICIÓN PARA ALEGRÍA (INGLÉS)

TODO EL AÑO

**Dra. Sreela Namboodiri y Amanda Montgomery, RD**

¡Únase a este grupo relajante para cocinar y compartir recetas, explorar la nutrición de una manera sin prejuicios que le haga sentir bien y encontrar la curación en una comunidad de apoyo!

**Martes 10-11 AM**

## BIENESTAR DE LOS NIÑOS (INGLÉS)

CLÍNICA DE WILSON (845 W WILSON)

2/7-3/14

**Dra. Michelle Phan**

¡Únase a los jóvenes de 8 a 13 años en emocionantes actividades de cocina, artes y movimiento para sentirse bien, tomar un descanso de la escuela y hacer nuevos amigos!

**Lunes 4-5 PM**

## MEDITACIÓN CALMANTE GUIADA (INGLÉS)

CLÍNICA DE DEVON (1300 W DEVON) Y EN LÍNEA

2/10-3/3

**Kristin Alexander, LCSW**

Aprenda y practique una práctica de meditación guiada llamada iRest que brinda la oportunidad de encontrar relajación y curación.

**Jueves 1-2:30 PM**

## EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES (INGLÉS)

1/26-3/30

**Dra. Courtney Mapes**

En este grupo, los pacientes con prediabetes o diabetes pueden reunirse para repasar información básica sobre la diabetes, compartir y aprender consejos para el éxito y discutir los desafíos en un entorno de apoyo. **Programa de 10 semanas.**

**Miércoles 10:15-11:15 AM**

## EDUCACIÓN PRENATAL (INGLÉS)

TODO EL AÑO

**Dr. Anuj Shah**

Para cualquier persona en el primer o segundo trimestre del embarazo, únase a nuestra clase virtual de educación prenatal para aprender sobre el equipo de atención obstétrica de HHC, la nutrición durante el embarazo y otra información importante. Solo necesita asistir una vez.

**Comuníquese con su equipo de atención médica para programar su asistencia.**

**Primer martes de cada mes 6-7 PM**

TODOS LOS GRUPOS ESTÁN  
DISPONIBLES EN LÍNEA A TRAVÉS DE  
ZOOM, A MENOS QUE SE ESPECIFIQUE  
QUE SEAN EN PERSONA

# ¡REGÍSTRESE HOY!

Envíe un mensaje de texto o un correo electrónico a

**Ryan T**

(872) 263-0371

[ctam@heartlandhealthcenters.org](mailto:ctam@heartlandhealthcenters.org)

HEARTLAND  
HEALTH CENTERS  
HEALTHCARE FROM THE HEART

