

CLASES DE BIENESTAR GRATIS

¡PARA TODA LA COMUNIDAD!

Escanee a continuación para ver nuestros programas comunitarios GRATUITOS, ¡no es necesario registrarse y no necesita ser paciente actual de Heartland!

Estamos ofreciendo:

- Zumba (inglés y español)
- Yoga (inglés y español)
- ¡Y más!



O VISITE LA PAGINA VIRTUAL DE SALUD Y BIENESTAR EN HEARTLANDHEALTHCENTERS.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 a 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 ha gustado bailar. Me desestreso mucho es mi 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 VERANO 2022

HEARTLAND
HEALTH CENTERS
HEALTHCARE FROM THE HEART



GRATIS PARA PACIENTES

OFRECEMOS EN PERSONA, VIRTUAL E HÍBRIDO

YOGA SUAVE PARA EL DOLOR CRÓNICO (ING)

5/5-25/8, VIRTUAL EN ZOOM

Helen Bordon y Dr. David Freedman

Practique movimientos suaves de yoga y aprenda técnicas para aumentar la relajación y reducir el dolor en varias partes del cuerpo, como respiración profunda, meditación y más.

Los jueves de 10-11 am

TAI CHI (ING)

2/5-13/6, 20/6-1/8

HÍBRIDO: HHC-DEVON (1300 W DEVON) Y VIRTUAL EN ZOOM

JR Zumwalt y Dr. David Freedman

Tai Chi es una práctica de movimientos lentos y suaves que involucra la meditación y respiración; se origina en la antigua China como un arte marcial. En esta clase, aprenderá técnicas y movimientos para aumentar la relajación y reducir el dolor, especialmente para aquellos con enfermedades crónicas y más. **Programa de 7 semanas.**

Los lunes de 1-2 pm

ACUPUNTURA* (ING)

HHC-DEVON (1300 W DEVON)

Thiera Smith, LAc, Colegio Pacífico de Salud y Ciencia y Dr. David Freedman

La acupuntura es un tratamiento eficaz para el dolor crónico, problemas digestivos, emocionales y neurológicos, ¡y mucho más! Es parte de la medicina tradicional china. **Programa de 7 semanas.**

***SE REQUIERE UN REFERIDO DE UNO DE NUESTROS PROVEEDORES.**

Los lunes de 2-5 pm

Los miércoles de 1-5 pm

A PARTIR DEL 30/04/22, SE REQUIERE LA TARJETA DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 PARA PARTICIPAR EN PERSONA (ESTO NO APLICA PARA LOS GRUPOS EN ZOOM). ESTAR VACUNADO SIGNIFICA UN MÍNIMO DE 14 DÍAS DESDE LA DOSIS #2. PARA GRUPOS DE NIÑOS PEQUEÑOS, LOS ADULTOS QUE ACOMPAÑAN A LOS NIÑOS DEBEN ESTAR VACUNADOS.

COCINA Y NUTRICIÓN PARA LA ALEGRÍA (ING)

3/5-26/7, VIRTUAL EN ZOOM

Dra. Sreela Namboodiri y Amanda Montgomery (dietista)

Únase a este relajante grupo para cocinar y compartir recetas, explore la nutrición sin prejuicios, que lo haga sentir bien y encuentre sanación en una comunidad de apoyo.

Los martes de 10-11 am

EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES (ING)

9/6-11/8, VIRTUAL EN ZOOM

Dra. Courtney Mapes y otros

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

Los jueves de 11:30-12:30 pm

NUTRICIÓN PARA LA DIABETES (ING)

16/8-27/9, VIRTUAL EN ZOOM

Dr. Anuj Shah y otros

¡Aprenda información nutricional, cocine, comparta recetas, y actualice los conceptos básicos de la diabetes en esta clase divertida! Abierto para cualquier persona con diabetes tipo 2, prediabetes, personas que cuidan de diabéticos o cualquier persona interesada en la nutrición.

Programa de 7 semanas.

Los martes de 3:30-5 pm

BIENESTAR EMOCIONAL PARA MI NIÑO* (ING)

WEISMAN PLAYGROUND (901 W OAKDALE AVE, 60657)

24/6-26/8

Megan Ponte, LCSW

Para niños de 3 a 6 años (y sus padres o personas que los cuidan) con problemas de comportamiento, problemas de estrés o que requieren una rutina. Esta clase se enfocará en como promover una relación sana y segura entre su niño y usted por medio del juego. Ustedes aprenderán maneras para aumentar la calma y la atención en su niños. Hablaremos como crear rutina, ejercicios de atención plena e integración sensorial para el bienestar emocional.

***Los adultos deben ser vacunados para participar.**

Los viernes de 10:30-11:30 am

LUNA Y SOL* (ESP)

27/5-12/8, VIRTUAL EN ZOOM

Margaret Espinoza, LCPC y otros

Únase a este grupo solidario para encontrar apoyo emocional y prácticas de movimiento para la relajación. En este grupo aprenderá cómo conectarse con su mente y cuerpo de maneras simples que puede hacer desde la comodidad de su hogar.

***SOLO EN ESPAÑOL**

Los viernes de 11-12 pm

EDUCACIÓN PRENATAL* (ING/ESP)

VIRTUAL EN ZOOM

Español: 7/6, 2/8, 4/10, 1/11, 6/12

Inglés: 7/6, 5/7, 2/8, 6/9, 4/10, 1/11, 6/12

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.**

En español con la Dra. Yasmine Goelzer: 1-2 pm

En inglés con el Dr. Anuj Shah: 6-7 pm

¡REGÍSTRESE HOY!

Envíe la palabra 'GRUPOS'

por mensaje de texto al

872-263-0371

HEARTLAND
HEALTH CENTERS
HEALTHCARE FROM THE HEART

