

Free classes for El Rio Employees and Patients

For information or to register call (520) 309-2084 or email HealthBuilders@elrio.org

Virtual Fitness Classes

2020 virtual exercise classes scheduled through October 10, 2020 via ZOOM

| CLASS | DAYS | TIME | INSTRUCTOR |
|-------------------|-------|---------------|------------|
| Barre | M-W | 5:30-6:20pm | Kyla |
| Fitness Level II | M-W | 10-11am | Will |
| Better Backs | T-Th | 12-12:45pm | Will |
| Chair Yoga | M-W-F | 10-11am | Liliana |
| Yoga | M-W-F | 11:30-12:30pm | Liliana |
| Beginners Tai Chi | M | 1-2pm | Noel |
| Tai Chi | W-F | 1-2pm | Noel |
| Zumba | M-W | 6:30-7:30pm | Oralia |
| Zumba Gold | T-Th | 1-2pm | Ernie |
| Better Balance | T-Th | 11-12pm | Shelley |
| Yoga | T-Th | 10-11am | Greg |
| Yoga | T-Th | 6-7pm | Greg |
| Yoga | SAT | 9-10am | Desiree |

El Rio YouTube Resources:

YouTube.com>El Rio Health>Playlists

Exercise Videos

Introduction to Fitness

Nutrition

Stress Management

For more information, to register and for class links please contact:

Gloria Montijo at 309-2090, Gloriam@elrio.org or Carolyn Mills at 309-2084, Carolynm@elrio.org

Nutrition Services

Registered Dietitian Appointments: Contact Patient Communications at (520) 670-3909

Tucson Community Food Bank Food Distribution: Southeast Health Center. Contact HealthBuilders@elrio.org Saturdays 8:00am-10:00am; September 12, October 10

Virtual Education/Workshops/Support Groups

Coffee for the Soul: A support group for both new and expecting mothers. To register: MomWellness@elrio.org

Spanish - Fridays, 9:00am-10:30am

English - Fridays, 11:30am-1:00pm

Diabetes Empowerment Workshops: A 6-class series to learn about diabetes while getting support for lifestyle changes to improve health. Contact HealthBuilders@elrio.org

Spanish - Wednesdays, 12:00pm-1:00pm: September 16 - October 21

English - Thursdays, 11:00am-12:00pm: November 4 - December 16

Introduction to Diabetes: Learn the basics of managing your diabetes from a Registered Dietitian or Pharmacist in this monthly class Contact HealthBuilders@elrio.org

English – Wednesdays, 12:00pm-1:00pm: August 19, September 16, October 21, November 18, December 16

Spanish – Fridays, 12:00pm-1:00pm: August 21, September 18, October 23, November 20, December 18

Advanced Care Planning Virtual Workshops: For Employees and Family Members. Contact ErnieP@elrio.org

August 26, 12:30pm-1:30pm, September 9, 1:30pm-2:30pm, September 23, 11:00am-12:00pm, October 14, 12:00pm-1:00pm, October 28, 1:00pm-2:00pm

Medically-Integrated Programs

Weight Management for Optimal Health: Virtual

A series of 8 weekly classes followed by 4 monthly sessions designed to help you stop dieting and start nourishing, moving, honoring, and relaxing your body. Separate medical appointments for those planning to take FDA-approved weight loss medication. Pre-registration and medical need required to attend.

Tuesdays 9:00am-11:00am or Wednesday 6:00pm-8:00pm starting the week of 9/23/2020. Orientation required in early September.

Contact Diane Haeger at (520) 256-2874 or Dianeh@elrio.org

The NEW Good Health, New Vitality: A garden-focused lifestyle program of virtual health education featuring community guest speakers and El Rio Health Care professionals for a holistic approach to health improvement and wellness. Fridays, 9:00am-10:00am, September 4 to November 20. Contact: ErnieP@elrio.org

Family Lifestyle Programs: Call (520) 309-2084 or email HealthBuilders@elrio.org

Family Cooking Class: Cook easy recipes with your family at home lead by a Registered Dietitian.

Spanish – Wednesdays, 5:30pm-6:30pm: September 23, October 28, December 12

English – Thursdays, 5:30pm-6:30pm: September 24, October 29, December 2

Feeding with Love and Good Sense: A parenting class for families with 1-3 year old children to address eating and feeding questions.

Dates and time TBA

MEND (Mind, Exercise, Nutrition, DO IT!): Lifestyle education and experiences for families and their 7–12 year old children.

Dates and time TBA

Other Wellness Programs: Contact HealthBuilders@elrio.org for information.

Community Garden: Garden plots available for patients, employees and community at the Congress Health Center site.

Choir: Virtual singing opportunity for improved physical, mental and emotional health.

Clases gratuitas para empleados y pacientes de El Rio

Para obtener información o para registrarse, llame al (520) 309-2084 o envíe un correo electrónico a HealthBuilders@elrio.org

Clases Virtuales De Acondicionamiento Físico

Clases de ejercicios virtuales 2020, programadas hasta el 10 de octubre de 2020 a través de ZOOM

| Clase | Días | Hora | Instructor |
|-----------------------------------|------------------|---------------|------------|
| Barre | lun.- mie. | 5:30-6:20pm | Kyla |
| Acondicionamiento Físico Nivel II | lun.- mie. | 10-11am | Will |
| Espaldas Mejoradas | ma. - jue. | 12-12:45pm | Will |
| Chair Yoga | lun.- mie. -vie. | 10-11am | Liliana |
| Yoga | lun.- mie. -vie. | 11:30-12:30pm | Liliana |
| Tai Chi Principiantes | lun. | 1-2pm | Noel |
| Tai Chi | mie. - vie. | 1-2pm | Noel |
| Zumba | lu. - mie. | 6:30-7:30pm | Oralia |
| Zumba Oro | ma. - jue. | 1-2pm | Ernie |
| Mejor Equilibrio | ma.- jue. | 11-12pm | Shelley |
| Yoga | ma.- jue. | 10-11am | Greg |
| Yoga | ma.- jue. | 6-7pm | Greg |
| Yoga | sab. | 9-10am | Desiree |

Recursos en YouTube de El Rio:

[YouTube.com > El Rio Health > Playlists](https://www.youtube.com/ElRioHealth)

Videos De Ejercicios

Introducción al Acondicionamiento

Nutricional

Control de Estrés

Para obtener más información, para registrarse y para los enlaces de las clases, comuníquese con: Gloria Montijo al 309-2090, Gloriam@elrio.org o Carolyn Mills al 309-2084, Carolynm@elrio.org

Servicios de Nutrición

Citas con dietistas registrados: Comuníquese con Comunicaciones del paciente al (520) 670-3909

Distribución de alimentos del Banco de Comida de la Comunidad de Tucson: Southeast Health Center. Comuníquese con HealthBuilders@elrio.org

sábados de 8:00am-10:00am; septiembre 12, octubre 10

Educación Virtual / Talleres / Grupos De Apoyo

Café Para El Alma: un grupo de apoyo para madres primerizas y futuras. Para registrarse: MomWellness@elrio.org

En español - viernes, 9:00am-10:30am

En inglés - viernes, 11:30am-1:00pm

Talleres de Capacitación para la Diabetes: Una serie de 6 clases para aprender sobre la diabetes mientras recibe apoyo con los cambios en el estilo de vida para mejorar la salud. Comuníquese con HealthBuilders@elrio.org

En español - miércoles, 12:00pm-1:00pm: 16 de septiembre - 21 de octubre

En inglés - jueves, 11:00am-12:00pm: 4 de noviembre - 16 de diciembre

Introducción a La Diabetes: En esta clase mensual, aprenda los conceptos básicos para controlar su diabetes de un dietista registrado o de un farmacéuta. Comuníquese con HealthBuilders@elrio.org

HealthBuilders@elrio.org

En inglés - miércoles, 12:00pm-1:00pm: 19 de agosto, 16 de septiembre, 21 de octubre, 18 de noviembre, 16 de diciembre

En español - viernes, 12:00pm-1:00pm: 21 de agosto, 18 de septiembre, 23 de octubre, 20 de noviembre, 18 de diciembre

Talleres Virtuales De Planificación De Atención Avanzada: para empleados y miembros de familia. Póngase en contacto con ErnieP@elrio.org

agosto 26, 12:30pm-1:30pm, septiembre 9, 1:30pm-2:30pm, septiembre 23, 11:00am-12:00pm, octubre 14, 12:00pm-1:00pm, octubre 28, 1:00pm-2:00pm

Programas Médicamente Integrales

Control De Peso Para Una Salud Óptima: Virtual Una serie de 8 clases semanales seguidas de 4 sesiones mensuales diseñadas para ayudarlo a dejar de hacer dieta y comenzar a nutrir, mover, honrar y relajar su cuerpo. Citas médicas separadas para aquellos que planean tomar medicamentos para bajar de peso aprobados por el FDA. Se requiere necesidad médica y preinscripción para asistir. Los martes de 9:00am-11:00am. o miércoles de 6:00pm-8:00pm a partir de la semana del 23 de septiembre de 2020. La orientación a principios de septiembre es requerida.

Comuníquese con Diane Haeger al (520) 256-2874 o Dianeh@elrio.org

La Nueva Buena Salud, Nueva Vitalidad: Un programa sobre el estilo de vida enfocado en la jardinería. Un enfoque holístico para la mejora de la salud y el bienestar, con presentadores invitados de la comunidad y profesionales de la salud de El Rio Health. Viernes, 9:00am-10:00am, de septiembre 4 al noviembre 20. Contacto: ErnieP@elrio.org

Programas Familiares Sobre el Estilo De Vida:

Llame al (520) 309-2084 o envíe un correo electrónico a HealthBuilders@elrio.org

Clase de cocina familiar: Cocine recetas fáciles en casa con su familia, dirigido por un dietista registrado.

En español - miércoles, 5:30pm-6:30pm: 23 de septiembre, 28 de octubre, 12 de diciembre

En inglés - jueves, 5:30pm-6:30pm: 24 de septiembre, 29 de octubre, 2 de diciembre

Alimentación con amor y buen sentido: una clase para padres de familia con niños de 1 a 3 años para abordar preguntas sobre comida y alimentación. Fechas y hora por confirmar

MEND (Mente, ejercicio, nutrición, ¡HAZLO!): Educación y experiencias de estilo de vida para familias y sus hijos de 7 a 12 años. Fechas y hora por confirmar

Otros programas de bienestar: Comuníquese con HealthBuilders@elrio.org para obtener información.

Jardín comunitario: Parcelas de jardín disponibles para pacientes, empleados y la comunidad en el centro Congress Health Center.

Coro: Oportunidad de canto virtual para mejorar la salud física, mental y emocional.