

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

2021 virtual exercise classes scheduled through April 3, 2021 via ZOOM

CLASS	DAYS	TIME	INSTRUCTOR
Barre	Mon-Wed	6:00pm-7:00pm	Deedee
Better Backs	Tue-Thu	12:00pm-12:45pm	Will
Better Backs	Tue-Thu	4:30pm-5:15pm	Greg
Better Balance	Mon-Wed	1:00pm-2:00pm	Liliana
Better Balance	Tue-Thu	11:00am-12:00pm	Shelley
Get Strong	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:00am	Will
Get Strong	Tue-Thu	9:00am-10:00am	Gloria
Interval Training	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm	Deedee
Interval Training	Sat	11:00am-12:00pm	Deedee
Original Strength	Mon-Wed-Fri	9:15am-10:00am	Marty
Tai Chi for Beginners	Mon-Wed	1:00pm-2:00pm	Noel
Tai Chi for Advanced	Tue-Thur	1:00pm-2:00pm	Noel
Yoga Chair	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:am	Liliana
Yoga	Mon-Wed-Fri	8:00am-9:00am	Marty
Yoga	Mon-Wed-Fri	11:30am-12:30pm	Liliana
Yoga	Tue-Thu	10:00am-11:00am	Greg
Yoga	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm	Greg
Yoga	Sat	10:00am-11:00am	Desiree
Yoga Restorative	Mon-Wed	7:00pm-8:00pm	Desiree
Zumba	Mon-Wed-Fri	6:30pm-7:30pm	Oralia

El Rio YouTube Resources:

YouTube.com>El Rio Health>Playlists

Exercise Videos

Cooking Demonstrations

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; January 9, February 12, March 13 and April 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 Health Builders.

Introduction to Diabetes: Learn the basics of managing your diabetes from a Registered Dietitian or Pharmacist in this monthly class. Contact Health Builders.

Advanced Care Planning Virtual Workshops: For Employees and Family Members. Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org

January 27 12:00pm-1:00pm, February 17 11:30am-12:30pm, March 17 1:00pm-2:00pm.

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

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, orientation and medical need required to attend.

Tuesday 10:00am-12:00pm or Wednesday 6:00pm-8:00pm or Saturday 10:00am-12:00pm. starting the week of Feb. 2.

Orientation required January 12-23. 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. Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org

Family Lifestyle Programs

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

MEND (Mind, Exercise, Nutrition, DO IT!): Lifestyle education and experiences for families and their 7-12 year old children. Provider visit required. Contact Kyla James at (520) 309-2088 or email at KylaJ@elrio.org

Clases gratuitas para empleados y pacientes de El Rio

Para obtener información o para registrarse, llame al (520) 309-2090 o envíe un correo electrónico a HealthBuilders@elrio.org

Clases Virtuales De Ejercicio

Clases Virtuales a través de ZOOM a partir el día 3 de abril del 2021

Clase	Días	Hora	Instructor
Barre	lun-mie	6:00pm-7:00pm	Dedee
Fortaleciendo la Espalda	mar-jue	12:00pm-12:45pm	Will
Fortaleciendo la Espalda	mar-jue	4:30pm-5:15pm	Greg
Entrenamiento de Intervalos	mar	6:30pm-7:30pm	Deedee
Entrenamiento de Intervalos	sab	11:00am-12:00pm	Deedee
Fuerza Original	lun-mie-vie	9:15am-10:00am	Marty
Mejorar el Equilibrio	lun-mi	1:00pm-2:00pm	Liliana
Mejorar el Equilibrio	mar-jue	11:00pm-12:00pm	Shelley
Ponte Fuerte	lun-mie-vie	10:00am-11:00am	Will
Ponte Fuerte	mar-jue	9:00am-10:00am	Gloria
Tai Chi (Principiantes)	lun-mie	1:00pm-2:00pm	Noel
Tai Chi (Avanzado)	lun-mie	1:00pm-2:00pm	Noel
Yoga Sentada	lun-mie-vie	10:00am-11:00am	Liliana
Yoga	lun-mie-vie	8:00am-9:00am	Marty
Yoga	lun-mie-vie	11:30am-12:30pm	Liliana
Yoga	mar-jue	10:00am-11:00am	Greg
Yoga	mar-jue	6:00pm-7:00pm	Greg
Yoga	sab	10:00am-11:00am	Desiree
Yoga Restaurativa	lun-mie	7:00pm-8:00pm	Desiree
Zumba	lun-mie-vie	6:30pm-7:30pm	Oralia

Recursos en YouTube de El Rio:

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

Videos De Ejercicios
Demostraciones de cocina
Videos de Nutrición
Videos para Controlar el estrés

Para obtener más información, para registrarse y conectar al internet de las clases, comuníquese con Gloria Montijo al 309-2090, Gloriam@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 Health Builders para más información
sábados de 8:00am-10:00am; enero 9, febrero 13, marzo 13, abril 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 Health Builders para más información.

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 Health Builders para más información

Talleres Virtuales de Planificación de Cuidado Avanzada: para empleados y miembros de familia. Contacto: Ernie Perez, al (520) 309-2085 o correo electrónico ErnieP@elrio.org

27 de enero 12:00pm-1:00pm, 17 de febrero 11:30am-12:30pm, 17 de marzo 1:00pm-2:00pm.

Jardín Comunitario: Parcelas de jardín disponibles para pacientes, empleados y la comunidad en el centro Congress Health Center. Comuníquese con Health Builders para más información

Programas Médicamente Integrales

Control de Peso Para Una Salud Óptima: Virtual Una serie de 8 clases semanales seguidas de 4 sesiones mensuales diseñadas para ayudarle 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 participar en una orientación, necesidad médica y preinscripción para asistir.

Martes 10:00am-12:00pm o miércoles 6:00pm-8:00pm o sábado de 10:00am-12:00pm a partir de la semana del 2 de febrero.

Se requiere orientación del 12 al 23 de enero. Comuníquese con Patricia Enriquez al (520) 474-1798 o PatriciaE@elrio.org

Programa nueva de Buena salud, Nueva Vitalidad: Un programa sobre el estilo de vida enfocado en la jardinería. Un enfoque holístico para mejorar la salud y el bienestar, con ponentes invitados de la comunidad y profesionales de la salud de El Rio Health. Contacto: Ernie Perez, al (520) 309-2085 o correo electrónico ErnieP@elrio.org

Programas Familiares Sobre el Estilo De Vida

Clase de Cocina Familiar: Cocine recetas fáciles en casa con su familia, dirigido por un dietista registrado. Comuníquese con Health Builders para más información