

JANUARY 3 - FEBRUARY 26, 2022 VIRTUAL WELLNESS PROGRAMS

Free classes for El Rio employees, patients and community members.
For information or to register, call (520) 309-2084 or email HealthBuilders@elrio.org

Virtual Fitness Classes

2022 virtual exercise classes scheduled through February 26, 2022 via ZOOM

CLASS	DAYS	TIME
Barre	Mon-Wed	1:00pm-1:45pm
Better Balance	Tue-Thu	11:00am-12:00pm
Better Backs	Mon-Wed	11:30am-12:15pm
Better Backs	Tue-Thu	4:30pm-5:15pm
Fitness for EveryBODY	Tue-Thu	10:00am-11:00am
Be Strong	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:00am
Be Strong	Tue-Thu	12:15pm-1:15pm
Let's Walk	Tue-Thu	11:30am-12:15pm
Sit Fit	Tue-Thu	10:00am-11:00am
Tai Chi for Beginners	Mon-Wed	1:00pm-2:00pm
Tai Chi for Advanced	Tue-Thu	1:00pm-2:00pm
Yoga	Sat	10:00am-11:00am
Yoga	Mon-Wed-Fri	8:00am-9:00am
Yoga (Chair)	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:00am
Yoga	Mon-Wed-Fri	11:30am-12:30pm
Yoga	Tue-Thu	10:00am-11:00am
Yoga	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm
Zumba	Mon-Wed-Fri	6:00pm-7:00pm

Digital Schedule



For more information or to obtain registration links, please contact Carolyn Mills at (520) 309-2084, Carolynm@elrio.org



El Rio YouTube Resources:

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

Exercise Videos, Cooking Demonstrations, Nutrition, Stress Management

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: Jan 8, Feb 12, Mar 12, Apr 9

Virtual Education/Workshops/Support Groups

Coffee for the Soul: A support group for both new and expecting mothers. To register: MomWellness@elrio.org 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 Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org to register or for more information

Advanced Care Planning Virtual Workshops: For employees and family members. Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org to register or for more information 6:00-7:00pm: Jan 19, Feb 16, Mar 16

Community Garden: Garden plots available for patients, employees and community at the Congress Health Center site Contact Carolyn Mills at Carolynm@elrio.org

Medically-Integrated Programs

Weight Management for Optimal Health: A series of 12 weekly classes designed to help you stop dieting and start nourishing, moving, honoring, and relaxing your body. Medical appointments for those planning to take weight loss medication scheduled separately. Orientations start the week of January 17

Pre-registration, orientation and medical need required to attend. Contact Diane Haeger at (520) 256-2874 or DianeH@elrio.org for information about the 2022 session starting in January

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 for more information

Contact Health Builders for more information (520) 309-2084 or HealthBuilders@elrio.org

3 DE ENERO – 26 DE FEBERO 2022 PROGRAMAS VIRTUALES DE BIENESTAR

Clases gratuitas para empleados, pacientes de El Rio y miembros de la comunidad. 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 de ejercicios virtuales programadas hasta el 26 de febrero a través de ZOOM

Clase	Días	Hora
Barre	lun-mie	1:00pm-1:45pm
Ejercicio en Silla	lu-mie	9:00am-9:45am
Fitness para cada CUERPO	ma-jue	10:00am-11:00am
Mejorar la Espalda	lun-mie	11:30am-12:15pm
Mejorar la Espalda	mar-jue	4:30pm-5:15pm
Mejorar el Equilibrio	mar-jue	11:00am-12:00pm
Se Fuerte	ma-jue	12:15pm-1:00pm
Se Fuerte	lun-mie-vie	10:00am-11:00am
Tai Chi (Principiantes)	lun-mie	1:00pm-2:00pm
Tai Chi (Avanzado)	mar-jue	1:00pm-2:00pm
¡Vamos a Caminar!	mar-jue	11:30am-12:15pm
Yoga	sab	10:00am-11:00am
Yoga	lun-mie-vie	8:00am-9:00am
Yoga Sentada	lun-mie-vie	10:00am-11:00am
Yoga	lun-mie-vie	11:30am-12:30pm
Yoga	ma-jue	10:00am-11:00am
Yoga	mar-jue	6:00pm-7:00pm
Zumba	lun-mie-vie	6:00pm-7:00pm

Horario digital



Para obtener las ligas para registrarse a las clases, comuníquese con Gloria Irigoyen-Montijo al (520) 309-2090, Gloriam@elrio.org.



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

Recursos en YouTube de El Rio:

Videos De Ejercicios, Demostraciones de Cocina, Videos de Nutrición, Videos para Controlar el Estrés

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 con HealthBuilders@elrio.org
sábados de 8:00am-10:00am: ene 8, feb 12, mar 12, abr 9

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

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 **Contacto:** Ernie Perez, al (520) 309-2085 o correo electrónico ErnieP@elrio.org 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 para más información

Jardín Comunitario: Parcelas de jardín disponibles para pacientes, empleados y la comunidad en el centro de salud Congress Comuníquese con Carolyn Mills at Carolynm@elrio.org

Programas Médicamente Integrales

Control de Peso Para Una Salud Óptima: en persona Una serie de 12 clases semanales diseñadas para ayudarlo a dejar de hacer dieta y comenzar a nutrir, moverse, honrar y relajar su cuerpo. Citas médicas disponible para aquellos que planean tomar medicamentos para bajar de peso. Las orientaciones comienzan el 17 de enero

Comuníquese con Erika Oros al (520) 286-6419 o erikao@elrio.org para más información

Programa Nuevo: Buena salud, Nueva Vitalidad En el Jardin: 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 para más información