

MAY 9 - AUGUST 27, 2022 WELLNESS PROGRAMS

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

2022 virtual exercise classes scheduled through August 27, 2022 via ZOOM

CLASS	DAYS	TIME
Better Balance	Tue-Thu	11:00am-12:00pm
Let's Walk	Tue-Thu	8:00am-8:45am
Fitness for EveryBODY	Tue-Thu	9:30am-10:15am
Yoga	Mon-Wed-Fri	8:00am-9:00am
Yoga Relax	Tue-Thu	5:00pm-5:45pm
Yoga	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm
Yoga	Sat	10:00am-11:00am

In Person Classes - Full covid vaccinations required, including booster

Registration required

LOCATION/CLASS	DAYS	TIME
CONGRESS		
Better Balance	Mon-Wed	9:00am-9:45am
Be Strong	Mon-Wed-Fri	10:00am-10:45am
Better Backs	Mon-Wed-Fri	1:30pm-2:15pm
Yoga	Tue-Thu	5:15pm-6:15pm
HEALTHON BROADWAY		
Barre	Mon-Wed	1:00pm-1:45pm
Chair Yoga	Mon-Wed	10:00am-11:00am
Yoga	Mon-Wed	11:30am-12:30pm
SOUTHEAST		
Better Backs	Mon-Wed-Fri	10:00am-10:45am
Be Strong	Tue-Thu	10:45am-11:45am
Sit Fit	Tue-Thu	9:30am-10:30am
Yoga	Mon-Wed-Fri	9:00am-9:45am
EL RIO NEIGHBORHOOD CENTER		
Zumba	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm
EL PUEBLO RECREATION CENTER		
Let's Walk	Mon-Wed-Fri	11:30am-12:30pm
Get Strong	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm
Zumba	Mon-Wed	6:00pm-7:00pm
Zumba	Sat	10:00am-11:00am
Yoga	Tue-Thu	10:30am-11:30am

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: May 14, Jun 11, Jul 9, Aug 13

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-12:30pm

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: May 18, Jun 15, Jul 20, Aug 17

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:

Exercise Videos, Cooking Demonstrations, Nutrition, Stress Management

[YouTube.com](https://www.youtube.com)>

[El Rio Health](#)>Playlists

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. Orientation starts mid-May

Pre-registration, orientation and medical need required to attend. Contact Diane Haeger at (520) 256-2874 or weightmanagementclinic@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 for more information

9 DE MAYO – 27 DE AGOSTO 2022 PROGRAMAS DE BIENESTAR

Clases gratuitas para empleados y pacientes de El Rio Health
Para mas información, llame al (520) 309-2090 o correo electrónico HealthBuilders@elrio.org

Clases Virtuales De Ejercicio

Clases de ejercicios virtuales programadas hasta el 27 de agosto a través de ZOOM

CLASES	DÍAS	HORARIO
Mejorar el Equilibrio	ma-jue	11:00am-12:00pm
Movimiento para TODOS Tamaños	ma-jue	9:30am-10:15am
¡A Caminar!	ma-jue	8:00am-8:45am
Yoga	lu-mie-vie	8:00am-9:00am
Yoga Relax	ma-jue	5:00pm-5:45pm
Yoga	ma-jue	6:00pm-7:00pm
Yoga	sab	10:00am-11:00am

Para Clase Presenciales - Se requieren vacunas completas contra el covid, incluido el refuerzo

Se requiere registración

LUGAR/CLASES	DÍAS	HORARIO
CONGRESS		
Mejorar el Equilibrio	lu-mie	9:00am-9:45am
Se Fuerte	lu-mie-vie	10:00am-10:45am
Mejorar la Espalda	lu-mie-vie	1:30pm-2:15pm
Yoga	ma-jue	5:15pm-6:15pm
HEALTHON BROADWAY		
Barre	lu-mie	1:00pm-1:45pm
Yoga Sentada	lu-mie	10:00am-11:00am
Yoga	lu-mie	11:30am-12:30pm
SOUTHEAST		
Mejorar la Espalda	lu-mie-vie	10:00am-10:45am
Se Fuerte	ma-jue	10:45am-11:45am
Sit Fit	ma-jue	9:30am-10:30am
Yoga	lu-mie-vie	9:00am-9:45am
EL RIO NEIGHBORHOOD CENTER		
Zumba	ma-jue	6:00pm-7:00pm
EL PUEBLO RECREATION CENTER		
¡A Caminar!	lu-mie-vie	11:30am-12:30pm
Se Fuerte	ma-jue	6:00pm-7:00pm
Zumba	lu-mie	6:00pm-7:00pm
Zumba	sab	10:00am-11:00am
Yoga	ma-jue	10:30am-11:30am

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: my 14, jun 11, jul 9, ago 13

Educación Virtual / Talleres / Grupos De Apoyo

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

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 eletronico 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 eletronico 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: Presenciales: 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. la orientación comienza a mediados de mayo

Comuníquese con Erika Oros al (520) 286-6419 o weightmanagementclinic@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 eletronico ErnieP@elrio.org para más información**

Horario digital



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

Recursos en YouTube de El Rio:

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

[YouTube.com](https://www.youtube.com)>
[El Rio Health](https://www.youtube.com/playlist?list=PL1234567890)>Playlists