

JANUARY 3 – MARCH 25, 2023 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

2023 virtual exercise classes scheduled through March 25, 2023 via ZOOM

CLASS	DAYS	TIME
Fitness for EveryBODY	Tue-Thu	9:30am-10:30am
Yoga	Mon-Wed-Fri	8:00am-9:00am
Yoga	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm
Yoga	Sat	10:00am-11:00am

In Person Classes - Full COVID vaccinations required, including boosters. Mask required. Limited capacity: Registration Required.

LOCATION/CLASS	DAYS	TIME
CHERRYBELL (1230 S. Cherrybell Stra.)		
Yoga	Tue-Thu	9:30am-10:30am
CONGRESS (839 W. Congress St.)		
Better Balance	Mon-Wed-Fri	9:00am-9:45am
Chair Yoga	Tue	9:00am-9:45am
Let's Walk	Mon-Wed-Fri	1:30pm-2:30pm
Get Strong	Mon-Wed-Fri	10:00am-10:45am
Tai Chi	Tue	10:00am-11:00am
Yoga	Tue-Thu	5:15pm-6:15pm
HEALTHON BROADWAY (1 W. Broadway Blvd. #151)		
Chair Yoga	Mon-Wed-Fri	10:15am-11:15am
Yoga	Mon-Wed-Fri	11:45am-12:45pm
SOUTHEAST (6950 E. Golf Links Rd.)		
Better Backs	Mon-Wed-Fri	10:00am-10:45am
Better Balance	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 (1390 W. Speedway Blvd.)		
Zumba	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm
EL PUEBLO RECREATION CENTER (101 W. Irvington Rd.)		
Walking Workout	Mon-Wed-Fri	11:15am-12:15pm
Sit Fit	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:00am
Yoga	Tue-Thu	10:30am-11:30am
Zumba	Mon-Wed	6:00pm-7:00pm

Nutrition Services

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

Tucson Community Food Bank Food Distribution: Contact HealthBuilders@elrio.org. Saturdays 8:00am-10:00am. **Southeast Health Center: Jan 14, Feb 11, Mar 11.**

Virtual Education/Workshops/Support Groups

Coffee for the Soul: A virtual 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. Starting February 7th in Cherrybell Cocopah Conference Room. **Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org to register. Thursdays 2:00pm-3:30pm**

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 18, Feb 15, Mar 15**

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. Enroll for the January virtual and in-person classes now.

Pre-registration, orientation and medical need required to attend. Contact Erika Oros at (520) 286-6419 or weightmanagementclinic@elrio.org for more information.

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. February 2 - March 23, Thursdays 9:00am-1:00pm, Congress Teaching Kitchen. **Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org for more information.**

3 DE ENERO – 25 DE MARZO 2023 PROGRAMAS DE BIENESTAR

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

Clases Virtuales De Ejercicio

Clases de ejercicios virtuales programadas hasta el 25 de marzo a través de ZOOM

CLASES	DÍAS	HORARIO
Movimiento para TODOS Tamaños	ma-jue	9:30am-10:30am
Yoga	lu-mie-vie	8:00am-9:00am
Yoga	ma-jue	6:00pm-7:00pm
Yoga	sab	10:00am-11:00am

Clases Presenciales - Se requieren vacunas completas contra el COVID, incluido el refuerzo y mascarilla requerida.

Se requiere registración

LUGAR/CLASES	DÍAS	HORARIO
CHERRYBELL (1230 S. Cherrybell Stra.)		
Yoga	ma-jue	9:30am-10:30am
CONGRESS (839 W. Congress St.)		
Mejorar el Equilibrio	lu-mie-vie	9:00am-9:45am
Yoga con Silla	ma	9:00am-9:45am
Se Fuerte	lu-mie-vie	10:00am-10:45am
¡A Caminar!	lu-mie-vie	1:30pm-2:30pm
Tai Chi	ma	10:00am-11:00am
Yoga	ma-jue	5:15pm-6:15pm
HEALTHON BROADWAY (1 W. Broadway Blvd. #151)		
Yoga Sentada	lu-mie	10:15am-11:15am
Yoga	lu-mie	11:45am-12:45pm
SOUTHEAST (6950 E. Golf Links Rd.)		
Mejorar la Espalda	lu-mie-vie	10:00am-10:45am
Mejorar el Equilibrio	lu-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 (1390 W. Speedway Blvd.)		
Zumba	ma-jue	6:00pm-7:00pm
EL PUEBLO RECREATION CENTER (101 W. Irvington Rd.)		
Cáminar y Condicion	lu-mie-vie	11:15am-12:15pm
Sit Fit	lu-mie-vie	10:00am-11:00am
Yoga	ma-jue	10:30am-11:30am
Zumba	lu-mie	6:00pm-7:00pm

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: Comuníquese con Health Builders para más información con HealthBuilders@elrio.org. Sábados de 8:00am-10:00am. **Southeast Health Center: ene 14, feb 11, mar 11.**

Educación Virtual / Talleres / Grupos De Apoyo

Café Para El Alma: un grupo de virtual de apoyo para madres primerizas y futuras. **Para registrarse:** MomWellness@elrio.org
Vie: 9:00am-10:30am

Programa 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

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

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 Integrado

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.

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

Programa 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