

## JANUARY 8 - JULY 6, 2024 WELLNESS PROGRAMS

Free classes for El Rio employees and patients.

### Virtual Fitness Classes

2024 virtual exercise classes scheduled through July 6, 2024 via ZOOM

CLASS	DAYS	TIME
Yoga*	Mon-Wed	8:00am-9:00am

**In Person Classes - Full COVID vaccinations, including boosters strongly recommended. Limited capacity.**

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

\*Community classes - open to everyone.

### Community Programs

#### Tucson Community Food Bank Food Distribution:

Everyone welcome. Saturdays 8:00am-10:00am.

**Southeast Health Center:** Jan 13, Feb 10, Mar 9, Apr 13, May 11, Jun 8.

**Grant Health Center:** Jan 27, Feb 24, Mar 23, Apr 27, May 25, Jun 22.

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

Contact Carolyn at [Carolynm@elrio.org](mailto:Carolynm@elrio.org).

### Health Improvement Programs

**Good Health, New Vitality:** An 8-week lifestyle and health education program targeting chronic disease prevention and management. For more information contact Ernie at (520) 309-2085 or [ErnieP@elrio.org](mailto:ErnieP@elrio.org).

**Diabetes Empowerment Workshops:** A 6-class series to learn about diabetes while getting support for lifestyle changes. Contact Ernie at (520) 309-2085 or [ErnieP@elrio.org](mailto:ErnieP@elrio.org) to register.

Start moving today  
register here!



For questions, please call  
(520) 309-2084 or email  
[healthbuilders@elrio.org](mailto:healthbuilders@elrio.org)



El Rio YouTube Resources:

Exercise Videos, Cooking  
Demonstrations, Nutrition,  
Stress Management  
[YouTube.com](https://www.youtube.com)>

El Rio Health>Playlists

### Weight Management for Optimal Health:

Various options available including weight loss medications, dietitian appointments, and classes that assist you in changing your everyday health habits. To qualify, you must have a BMI over 27 with a health condition related to your weight, or a BMI over 30 to qualify for the medication. To sign up email [weightmanagementclinic@elrio.org](mailto:weightmanagementclinic@elrio.org), or call Elysia at (520) 309-2088.

### Family Programs

**Self-Care for Families:** 1.5-hour workshop to learn tools to help manage big emotions and stressors to calm the body and mind while participating in an art activity. Contact Health Builders at (520) 309-2084.

**PowerFULL Families:** 10-week program designed for children ages 7-12 and their families. Families learn to set healthy goals, practice mindfulness, move together, and eat well. Families meet two evenings a week: One in-person session and one virtual cooking session. El Rio provider referral required. Contact Jayelle at (520) 309-2087 or [Jayelle.harrison@elrio.org](mailto:Jayelle.harrison@elrio.org).

**Family Bonds:** Mental Health and Self-Care Strategies for Families. Activity-based, 8-week program for teens 12-17 and their parents/caregivers. Learn to set healthy boundaries, recognize signs of anxiety/depression and build coping and resilience tools. Contact Kyla at (520) 833-1920 or [Kyla.James@elrio.org](mailto:Kyla.James@elrio.org).

8 DE ENERO – 6 DE JULIO 2024 PROGRAMAS DE BIENESTAR

Clases gratuitas para pacientes y empleados de El Rio Health.

### Clases Virtuales De Ejercicio

Clases de ejercicios virtuales programadas hasta el 6 de julio a través de ZOOM

CLASES	DÍAS	HORARIO
Yoga*	lu-mie	8:00am-9:00am

**Clases Presenciales - Se recomienda vacunas completas contra el COVID, incluido el refuerzo.**

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

\*Clases comunitarias - abiertas a todos.

Empieza a moverte hoy  
regístrate aquí!



¿Preguntas? (520) 309-2090  
o correo electrónico  
healthbuilders@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>Playlists

### Programas Comunitarios

**Distribución de Alimentos del Banco de Comida de la Comunidad de Tucson: Todos bienvenidos.** Sábados de 8:00am-10:00am.

**Southeast Health Center:** En 13, Feb 10, Mar 9, Abr 13, Mayo 11, Jun 8.

**Grant Health Center:** En 27, Feb 24, Mar 23, Abr 27, Mayo 25, Jun 22.

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

### Programas para Mejorar la Salud

**Buena Salud, Nueva Vitalidad:** Un programa de educación sobre cambios de estilo de vida y la salud de 8 semanas dirigido a la prevención y el manejo de enfermedades crónicas. **Comuníquese con Ernie al (520) 309-2085 o ErnieP@elrio.org.**

**Programa de Capacitación para la Diabetes:** Una serie de 6 clases para aprender sobre la diabetes mientras recibe apoyo y aprenda cambios para mejorar la salud. **Comuníquese con Ernie al (520) 309-2085 o ErnieP@elrio.org.**

**Control de Peso para Una Salud Óptima:** Varias opciones disponibles incluyendo medicamentos para bajar de peso, citas con dietista y clases para incorporar hábitos saludables. Para calificar, debe tener un IMC de 27 o más con una enfermedad que se considere relacionada con su peso, o un IMC de 30 para el medicamento. **Para inscribirse, comuníquese con nosotros enviando un correo electrónico weightmanagementclinic@elrio.org o llame a Erika al (520) 309-2489**

### Programas Familiares

**Enlaces Familiares:** Un programa de 7 semanas para fortalecer el vínculo familiar con actividades como jardinería, cocina, caminatas por la naturaleza, y arte. Aprenda estrategias para establecer límites de salud, reconocer signos de depresión o ansiedad y herramientas de afrontamiento. **Comuníquese con Kyla al (520) 833-1920 o Kyla.James@elrio.org.**

**PowerFULL Familias:** Programa de 10 semanas donde aprenderán en familia a establecer metas saludables, practicar la atención plena, moverse juntos y comer bien en familia. Se requiere una referencia de su proveedor de atención médica de El Rio. **Comuníquese con Erika al (520) 286-6419 o Erikao@elrio.org.**

Para más información, llámé a HealthBuilders al (520) 309-2090 Correo Electrónico:  
Healthbuilders@elrio.org