



Grupos de Empoderamiento y Clases Educativas

Proporcionan un ambiente divertido para aprender a manejar las enfermedades o como enfrentar las circunstancias. Estamos creando experiencias positivas relacionadas con la **resolución de problemas de salud**.

INFORMACIÓN DE REGISTRO

Las clases están disponibles para pacientes de MCC.

Las clases se llenan según el orden de llegada.

Hable con su proveedor sobre qué clases son las adecuadas para usted.

TODAS LAS CLINICAS DE MARIN COMMUNITY CLINICS OFRECEN:

Servicios de interpretación

Citas para necesidades médicas y dentales del mismo día

Una enfermera está disponible para aconsejarle cuando las clínicas están cerradas.

Por favor llame al 415-448-1500

Para más información llame

415-448-1500

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| <p>Grupo de Acupuntura Novato - 8:30 - 11:30 am</p> <p>Clínica de adolescentes (no necesita cita) Novato South - 1:30 - 5:00 pm</p> <p>Comer, Jugar, Crecer * Campus - 4:00 - 5:30 pm</p> <p>Walking Group San Rafael - 5:30 - 6:00 pm</p> | <p>Grupo de Acupuntura San Rafael - 8:30 - 11:00 am</p> <p>Grupo de Acupuntura Novato South - 8:30 - 11:00 am</p> <p>Huckleberry Teen Tuesday San Rafael - 361 Third Street, Suite G 1:00 - 5:00 pm</p> <p>Grupo de Acupuntura Novato South - 1:30 - 4:00 pm</p> <p>Manejando la Depresión y la Ansiedad Larkspur - 2:30 - 4:00 pm</p> <p>Vida sana con Diabetes * Campus - 5:00 - 7:00 pm</p> | <p>Grupo de Acupuntura Larkspur - 8:30 - 11:00 am</p> <p>Yoga Prenatal y Postnatal Campus Clinic - 10:00 - 11:30 am</p> <p>Manejo del estrés San Rafael - 2:00 - 4:00 pm</p> <p>Manejando la Depresión y la Ansiedad Campus - 2:00 - 3:30 pm</p> <p>Ferías de Salud San Rafael - 2:30 - 5:30 pm</p> <p>Buscando la seguridad Larkspur - 3:00 - 4:30 pm</p> <p>Comida Sana, Vida Activa * 1° & 3° Miércoles del mes Novato South - 3:30 - 5:30 pm</p> <p>Comer, Jugar, Crecer * 2° & 4° Miércoles del mes Novato South - 3:30 - 5:30 pm</p> <p>H.A.N.D.* 3° Miércoles del mes San Rafael - 7:00 - 9:00 pm</p> | <p>Grupo de Acupuntura Campus - 8:30 am - 4:00 pm</p> <p>Grupo de Acupuntura Novato North - 8:30 - 11:00 am</p> <p>Manejo del estrés Novato South - 9:00 - 11:00 am</p> <p>Grupo de Acupuntura Novato South - 1:30 - 4:30 pm</p> <p>Dolor crónico San Rafael - 2:00 - 4:00 pm</p> <p>Ferías de Salud Novato - 2:30 - 5:30 pm</p> | <p>Dolor crónico Novato South - 2:00 - 4:00 pm</p> |

* = Tome nota del horario, días y ubicación
■ = Grupos sin referencia
■ = Grupos con referencia del proveedor (PCP)
TODOS LOS GRUPOS: Si no tiene seguro médico, el costo por grupo es de \$5, \$10, \$15 basado en las escalas A, B, C.

Group Descriptions

- Dolor crónico** Inglés y Español
 Aprenda ejercicios, cómo funciona la mente, las alternativas a los medicamentos para el dolor y mucho más.
- Comer, Jugar, Crecer *** Solo Español
 Haga que la alimentación saludable sea divertida, aprenda por qué el cerebro necesita dormir y cómo estar activo en con un presupuesto.
- H.A.N.D.*** Solo Inglés
 Ayudando después de la muerte neonatal.
- Ferías de Salud** Inglés y Español
 Alimentos saludables gratis; educación de salud, detección de enfermedades, recursos comunitarios, y mucho más. *También, siempre estamos buscando voluntarios para ayudar en los ferias de salud.*
- Comida Sana, Vida Activa *** 1 o Mier. Solo-Inglés | 3 o Mier. Solo Español
 Aprenda los fundamentos de una dieta balanceada, lo que hay que hacer y no hacer para bajar de peso y más.
- Vida sana con Diabetes *** Solo Español
 Serie de 3 clases: (semana1) nutrición, (semana2) lo que un diabético de tipo 2 y pre-diabéticos pueden comer, y (semana3) complicaciones diabéticas.
- Manejando la Depresión y la Ansiedad *** Martes solo Inglés | Mier. solo Español
 Aprenda a comprender mejor y lidiar con los síntomas de ansiedad y depresión.
- Manejo del estrés** Inglés y Español
 Estaremos aprendiendo sobre cómo usar técnicas de manejo de estrés comprobadas.
- Grupo de Acupuntura** Inglés y Español
 Cuidado de acupuntura alta calidad , eficaz y tranquila en una sala de tratamiento en grupo.
- Yoga Prenatal y Postnatal** Inglés y Español
 Yoga para madres prenatales y posnatales.
- Buscando la seguridad *** Solo Inglés
 Aprenda cómo obtener seguridad frente a trauma y/o abuso de sustancias.

