



 UTHealth Houston  
UT★Physicians™

**Gracias por apoyar los programas de bienestar de UT Physicians.**

**Todas las clases se ofrecen sin costo. Las clases se ofrecen de manera virtual, en persona e híbrida.**


**Todos son bienvenidos a asistir. Es necesario registrarse para recibir un enlace para ingresar a la clase. La información de registro se encuentra en la última página.**

**El horario esta sujeto a cambios.**

**CLAVE:**

V	Virtual
H*	Híbrida*
E	En-Persona

## Noviembre 2023- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		<p>1 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Rosenberg 11:00AM-12:00PM</p> <p>Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM</p>	<p>2</p>	<p>3  Sabado 4.11 Caminando con el Doctor 10:00AM-11:00AM Parque de Arthur Storey</p>
<p>6</p>	<p>7 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Meditación (V) 11:00AM -11:30AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>8</p>	<p>9  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM</p>	<p>10</p>
<p>13  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM</p>	<p>14 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>15 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Victory 11:00AM-12:00PM</p>	<p>16 Coloración de mandalas (E) 10:00AM - 11:00AM</p>	<p>17 Coloración de mandalas (E) 10:00AM - 11:00AM</p>
<p>20</p>	<p>21 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>27  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM</p>	<p>28 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>29 Navegando el Mundo de Medicare (V) 11:00AM-12:00PM</p>	<p>30  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM</p>	 <p>Escanea para registrar</p>

## December 2023- Wellness Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
4	5 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	6	7	8
11 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	12 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	13 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Rosenberg 11:00AM-12:00PM	14 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	15
18	19 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	20 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Victory 11:00AM-12:00PM	21	22
25	26	27	28	29
				 Escanea para registrar

## Enero 2024- Wellness Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM	3	4	5
8 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	9 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	10	11 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	12
15	16 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	17	18	19
22 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	23 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	24	25 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	26
29	30 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	31		<p>Escanea para registrar</p> 

### **Coloración de mandalas**

Coloración de mandalas para la atención plena Los participantes explorarán una nueva práctica de reducción del estrés que incorpora atención plena, música y arte en esta serie de 2 sesiones. Puedes asistir a esta clase en persona en UT Physicians Multispecialty Jensen (2620 E. Crosstimbers Street, Suite 100 Houston, TX 77093). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Ejercicio de respiración**

Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a reducir la ansiedad y el estrés. Únase a nosotros para una sesión virtual de 30 minutos para aprender diferentes técnicas de respiración. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903](#)

### **Yoga de Silla**

Practicar yoga puede conducir a una sensación de paz y bienestar. Puede mejorar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, así como mejorar su estado de ánimo y despejar su mente. Se utilizará una silla para esta clase. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Transmisión en vivo de demostración de cocina**

¡Únase a nuestra dietista registrada mientras comparte una receta asequible y fácil que puede probar en casa! La demostración es virtual Y en persona, y la receta se compartirá con todos los participantes. Puede asistir a esta clase en persona en UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471) o UT Physicians Multispecialty Victory ( 7364 Antoine Drive, Houston, TX 77088). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

### **HEAL (Healthy Eating Active Living)**

HEAL es para mujeres embarazadas o que tienen un bebé y que desean adoptar un estilo de vida más saludable para ellas y su bebé. Es un programa de cinco semanas que incluye educación práctica, demostraciones, recursos y frutas y verduras frescas para llevar a casa después de cada clase. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Monique Dorsey al 832-325-7314.](#)

### **Meditación**

Los participantes pasarán por una meditación guiada, para ayudar a mantener el enfoque y dejar de lado las distracciones. Las sensaciones de la respiración también se incorporarán a lo largo del proceso de meditación para ayudar a promover el enfoque de la atención y la conciencia corporal. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903](#)

### **Taller de TDAH para Familias**

Estos talleres virtuales son para padres de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Aprenderán de un equipo formado por un psiquiatra infantil, un trabajador social, y un terapeuta conductual. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Caminar con el Doctor**

¡Únase a nosotros para una mañana de comunidad mientras caminamos y hablamos con Dr. Albert Heo! El Dr. Heo compartirá información y estará disponible para preguntas mientras caminamos por Arthur Storey Park en Houston, TX. ¡Por favor use zapatos cómodos! [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Caminando en casa**

Caminar en casa se ofrece varias veces al mes y es un programa de ejercicios que brinda una solución segura para aumentar la actividad física en el hogar. Cada sesión es de 30 minutos. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Zumba**

Zumba es un programa de acondicionamiento físico inspirado en varios ritmos y estilos de baile. Es un ejercicio aeróbico para todo el cuerpo que consume mucha energía y quema calorías a través del baile. Zumba ayuda a mejorar tu flexibilidad y fortalecer tu núcleo. Puede asistir a esta clase en persona en UT Physicians- Victory- 7364 Antoine Drive, Houston, TX 77088. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

