



 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


Julio 2024- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1	2 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	3	4	5
8 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM Taller de Jardinería (V) 1:30PM-2:30PM	9 HEAL de Embarazo(V) 10:30AM and 5:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	10 Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM	11 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	12
15 Taller de Jardinería (V) 1:30PM-2:30PM	16 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM HEAL de Embarazo (V) 10:30AM and 5:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	17	18 Coloración de mandalas para la atención plena (E) 11:00AM - 12:00PM	19 Coloración de mandalas para la atención plena (E) 11:00AM - 12:00PM
22 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM Taller de Jardinería (V) 1:30PM-2:30PM	23 HEAL de Embarazo (V) 10:30AM and 5:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	24 Demostración de cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	25 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	26
29	30 HEAL de Embarazo (V) 10:30AM and 5:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	31		 Escanea para registrar

Agosto 2024- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM	2
5 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	6 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM HEAL de Embarazo (V) 10:30AM and 5:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	7 Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM	8 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	9
12	13 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	14	15	16
19 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	20 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	21 Demostración de cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	22 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM Introducción a la Jardinería (E) 2:00PM-3:00PM	23
26	27 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	28	29	30
				Scan to register 

Septiembre 2024- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	3 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	4 Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM	5 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM	6
9	10 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	11	12 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	13
16 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	17 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	18 Demostración de cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	19	20
23	24 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	26	26 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	27
30				
				Scan to register 

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.](#)

Camina con el Doctór

¡Únase a su proveedor y al personal de la clínica para dar un paseo por un parque local! El proveedor compartirá información de salud y luego se unirá al grupo para una caminata de 20 minutos. ¡Las familias, amigos y mascotas son bienvenidos! [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

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 Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

Core Connections- Chronic Disease Self- Management Program

Este programa de 8 semanas le brindará conocimientos y habilidades para adoptar activamente opciones saludables. Cada participante recibirá ideas como hacer alimentos nutritivos durante todo el programa para apoyar hábitos alimentarios saludables. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

Diabetes 101- (Español)

Aprende lo básico de diabetes y como manejar el diabetes en esta clase de una hora con los expertos de Diabetes Awareness and Wellness Network. [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](#)

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 Ansiedad para Familias

Los talleres virtuales para familias y padres con niños y adolescentes con ansiedad. Aprenderán de un equipo de profesionales de salud mental, y tendrán acceso a recursos e información. [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.](#)

Urban Harvest Mercado Movil

Únase a nosotros para mejorar su salud visitando Urban Harvest Mercado Movil. ¡Ahora hay productos frescos baratos disponibles directamente en su comunidad! Puedes asistir a este mercado el primer jueves del mes en UT Physicians Multispecialty Greens Clinic (550 Greens Parkway, Suite 150, Houston, TX 77067-4503). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Chelsea Greer at 713-486-3905.](#)

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.](#)

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.](#)



y