

CLASES DE BIENESTAR 2020

Octubre

**Estrés y preocupación
durante COVID**

martes 6

9-10:30am

Dormir mejor

lunes 19

3-4:30pm

Noviembre

**Estrés y preocupación
durante COVID**

martes 3

12:30-2pm

**Comer sano durante
el feriado**

miércoles 18

11am-12:30pm

Diciembre

Manejo de su estado de ánimo

lunes 14

2:30-4pm

Todas las reuniones se realizarán en línea, utilizando Zoom

Puede acceder a Zoom yendo a: zoom.us

Todas las reuniones se ofrecen en inglés con interpretación en español

Hable con su médico para inscribirse o llame al 650-573-2760