

November/Noviembre 2019

Monday/lunes	Tuesday/martes	Wednesday/miércoles	Thursday/jueves	Friday/viernes
				1
	NEW THIS MONTH Wellness in all areas of your life at 1 pm on November 14 th Zumba in suite F at 6 pm on November 22 th	NEW THIS MONTH Grocery Store tour at Kroger @ Shelter Cove at 10:15 am on November 6 th		8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)
4	5	6	7	8
Grupo de Apoyo para latinas para Manejar el Estrés in Suite F a las 6 pm.		9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park (caminar con Mirian en el Parque Jarvis) 10:15am Grocery store tour at Kroger @ Shelter Cove (excursion en Kroger @ Shelter Cove)	9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) 1:00-3:00pm Wellness Program Information (información de los programas de bienestar) 12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit)	8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)
11	12	13	14	15
		9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park (caminar con Mirian en el Parque Jarvis)	9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) 1:00-3:00pm Wellness Program Information (información de los programas de bienestar) 12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit) 1:00 pm – Wellness in all areas of your life-in Suite F— Topic is Better Way to Handle STRESS	8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)
18	19	20	21	22
		9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park (caminar con Mirian en el Parque Jarvis)	9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) 1:00-3:00pm Wellness Program Information (información de los programas de bienestar) 12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit)	8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit) Zumba in suite F at 6 pm
25	26	27	28	29
		9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park (caminar con Mirian en el Parque Jarvis)	VIM CLINIC CLOSED  Happy Thanksgiving	VIM CLINIC CLOSED

FREE Education classes: Learn about healthy eating, stress management, exercise, weight loss, and a variety of other topics to help you live a more healthy and energetic life.

Clases GRATIS de la salud: Aprenda algo sobre la comida saludable, el control del estrés, el ejercicio, la pérdida de peso, y otros temas para una vida más saludable y con más energía.



Wellness Program Information: Every Thursday, 1-3 pm in the VIM Suite F (next to the dental clinic).

Información de los Programas de Bienestar: Cada jueves desde la 1:00 hasta las 3:00 pm en la oficina F (al lado de la clínica dental).



Healthy Cooking Class or Healthy Food Display: Please see calendar for more details.

Clase de Cocina Clases o la exhibición de alimentos saludables. Por favor vea el calendario para más detalles.

VOLUNTEERS, PATIENTS AND STAFF!

VIM Wellness Program invites you:

Sign up and get more info with Jackie at Suite F (by the dentist office)

We need healthy donations for this activity: little boxes of raisins. Thank you!



All activities at Jarvis Creek, Shelter Cove, Coligny, and Pinckney Island will be cancelled if it is pouring rain and lightning.

En caso de lluvia fuerte y relámpago, cancelaremos las actividades en Jarvis Creek, Shelter Cove, Coligny y Pinckney Island.

Grupos de Apoyo ¡GRATIS! ¿Tiene Ud. mucho estrés en su vida? ¿Necesita apoyo? Asista Ud. a los grupos que tenemos para ayudar.

Para las señoras de habla española (Latino Women's Support Group): Por favor, vea a Julie para obtener información.--

FREE Women's Support Group – Do you need support with family issues, chronic disease, loneliness, assertiveness, caregiving issues, fear or shame, this may be the group for you. If you would like more information regarding our weekly support group, please see Julie, or one of the nursing staff.

Fitbit hours:

- **Every Thursday, 12:00 – 4:00 pm.** Suite F next to the VIM Dental Clinic
- **Every Friday, 8:00 am – 12:00 pm.** Suite F next to the VIM Dental Clinic

If you are unable to come to the clinic during Fitbit hours, please talk with Julie to make a Fitbit appointment.

Horarios para anotar los pasos del Fitbit:

- **Cada jueves entre las 12:00 a 4:00 pm.** Suite F que está al lado de la Clínica Dental de VIM
 - **Cada viernes entre las 8:00 am a 10:00 pm.** Suite F que está al lado de la Clínica Dental de VIM
- Si Ud. NO PUEDE VENIR entre las horas indicadas, hable Ud. con Julie para hacer una cita de Fitbit.