December/diciembre 2018

Monday/lunes	Tuesday/martes	Wednesday/miércoles	Thursday/jueves	Friday/viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
UPDATES ***Maintain Don't Gain*** **Challenge Continues** (Mantener no ganar desafío el reto continua)	**6:30 pm** – **Zumba** at Suite F---***NEW Location***	**9:00-10:00am** Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) walking for health	***NEW*** **9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park.** (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) **1 pm - Wellness Program Information** *(información de los programas de bienestar)* ***NEW TIME*** **12:00 – 4:00 pm – Fitbit download** in Suite F- *(Anote los pasos del FitBit)* **6:30 pm – Zumba** at Suite F---***NEW Location***	***NEW TIME*** **8:00 AM - 12:00PM- Fitbit** download *(Anote los pasos del FitBit)*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Grupo de Apoyo para latinas para Manejar el Estrés in Suite F a las 6 pm.	**6:30 pm-- Zumba** at Suite F-- ***NEW Location***	**9:00-10:00am** Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) walking for health	***NEW*** **9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park.** (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) **1 pm - Wellness Program Information** *(información de los programas de bienestar)* ***NEW TIME*** **12:00 – 4:00 pm – Fitbit download** in Suite F- *(Anote los pasos del FitBit)* **6:30 pm – Zumba** at Suite F---***NEW Location***	***NEW TIME*** **8:00 AM - 12:00PM- Fitbit** download *(Anote los pasos del FitBit)* **6:00 pm – Gym Friday in Suite F-*NEW***
17	**18**	**19**	**20**	**21**
UPDATES **Zumba has moved** to Suite F **Walks at Jarvis Creek Have changed Please see new times and days on calendar** ***All Fitbit download times have changed Please see new times and days on calendar***	**6:30 pm – Zumba** at Suite F---***NEW Location***	**9:00-10:00am** Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) walking for health	***NEW*** **9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park.** (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) **1 pm - Wellness Program Information** *(información de los programas de bienestar)* ***NEW TIME*** **12:00 – 4:00 pm – Fitbit download** in Suite F- *(Anote los pasos del FitBit)* **6:30 pm – Zumba** at Suite F---***NEW Location***	***NEW TIME*** **8:00 AM - 12:00 PM - Fitbit** download *(Anote los pasos del FitBit)*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
VIM CLINIC CLOSED	Merry Christmas Silent Night Happy Holidays Merry & Bright **VIM CLINIC CLOSED**	**VIM CLINIC CLOSED**	***NEW*** **9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park.** (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque) **1 pm - Wellness Program Information** *(información de los programas de bienestar)* ***NEW TIME*** **12:00 – 4:00 pm – Fitbit download** in Suite F- *(Anote los pasos del FitBit)* **6:30 pm – Zumba** at Suite F---***NEW Location***	***NEW TIME*** **8:00 AM - 12:00PM- Fitbit** download *(Anote los pasos del FitBit)* **6:00 – 7:00 PM –*Gym Friday & Celebrating December Birthdays*(Celebrando diciembre cumples)**
31				
VIM CLINIC CLOSED		The Biggest Loser Challenge begins Feb 1st. Start planning and get your team together. (El Desafío Biggest Loser comienza el 1 de febrero. Comience a planificar y reúna a su equipo).	 Have you formed a team?	***Sign Up*** ***1 on 1 coaching with Marilyn Cox*-must make appointment in Wellness in Suite F.**

December/diciembre 2018

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.

FREE Group Fitness (*Clases GRATIS para el mantenimiento físico)*

Zumba Fitness Class:
Every Tuesday and Thursday, see calendar for time and location.
Una Clase de ZUMBA:
Cada martes y jueves. Lea el calendario para saber la hora y el lugar.





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.