











February/febrero 2019

Monday/lunes	Tuesday/martes	Wednesday/miércoles	Thursday/jueves	Friday/viernes
				1
<p>NEW</p> <p>The Biggest Loser Challenge begins Feb 1st. Start planning and get sign up. (El Desafío Biggest Loser comienza el 1 de febrero. Comience a planificar y anotese).</p>				<p>8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)</p> <p>Biggest Loser starts today/el reto comienza hoy</p>
4	5	6	7	8
<p>Grupo de Apoyo para latinas para Manejar el Estrés in Suite F a las 6 pm.</p>		<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>Great for beginners</p> 	<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>1 pm - Wellness Program Information (información de los programas de bienestar)</p> <p>12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit)</p> 	<p>8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)</p>
11	12	13	14	15
		<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>Great for beginners</p> 	<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>1 pm - Wellness Program Information (información de los programas de bienestar)</p> <p>12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit)</p> 	<p>8:00 AM -12:00 PM - Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)</p>
18	19	20	21	22
		<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>Great for beginners</p> 	<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>1 pm - Wellness Program Information (información de los programas de bienestar)</p> <p>12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit)</p> 	<p>8:00 AM -12:00PM- Fitbit download (Anote los pasos del FitBit)</p>
25	26	27	28	
		<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park(caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>Great for beginners</p> 	<p>9:00-10:00am Walk with Mirian at Jarvis Creek Park. (Caminar con Mirian en Jarvis Creek Parque)</p> <p>1 pm - Wellness Program Information (información de los programas de bienestar)</p> <p>12:00 – 4:00 pm – Fitbit download in Suite F- (Anote los pasos del FitBit)</p> <p>NEW 3:00 pm- Shopping Spree at BI-LO on Mathews Drive (Compras saludable en BI-LO)</p> 	<p>Sign up for St. Patrick's Parade Ends March 01, 2019/01 de marzo ultimo dia de anotarse para participar en St. Patrick's Parade</p>

February/febrero 2019

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:

Sunday, March 17, 2019 at 11am to walk with us at the HHI St. Patrick's Parade.

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

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

Sign up ends March 01, 2019.



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.

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.

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.