






MON	TUE	WED	THU	FRI
APR 1 10:00 Yoga 11:00 Healthy Lungs 12:00 Dominos 1:00 Jewelry Making	APR 2 10:00 Yoga 11:00 Senior Eating Well (TAFB) 12:30 Bingo	APR 3 10:00 Yoga 11:00 Healthy Lungs 12:00 Bingo 1:00 Jewelry Making	APR 4 10:00 Yoga 11:00 Healthy Lungs 12:00 Bingo 1:00 Jewelry Making	APR 5 10:00 Yoga 11:00 Healthy Lungs 12:00 Dominos 1:00 Jewelry Making
APR 8 10:00 Zumba 11:00 Strong Lungs 12:00 Bingo 1:00 Spring Art	APR 9 10:00 Zumba 11:00 Senior Eating Well (TAFB) 12:30 Bingo	APR 10 10:00 Zumba 11:00 Tobacco Awareness (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Spring Art	APR 11 10:00 Zumba 11:00 Strong Lungs 12:00 Bingo 1:00 Spring Art	APR 12 10:00 Zumba 11:00 Strong Lungs 12:00 Loteria 1:00 Spring Art
APR 15 10:00 Strength Training 11:00 Lung Protection 12:00 Dominos 1:00 Spring Cleaning Drive	APR 16 10:00 Strength Training 11:00 Senior Eating Well (TAFB) 12:30 Bingo 1:00 Spring Cleaning Drive	APR 17 10:00 Strength Training 11:00 Asthma Prevention (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Spring Cleaning Drive	APR 18 10:00 Strength Training 11:00 Tobacco Awareness (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Spring Cleaning Drive	APR 19 10:00 Strength Training 11:00 Lung Protection 12:00 Bingo 1:00 Spring Cleaning Drive
 1:00 APR 22 10:00 Tai-Chi 11:00 Lung Care 12:00 Loteria 1:00 Spring Party	 1:00 APR 23 10:00 Tai-Chi 11:00 Senior Eating Well (TAFB) 12:30 Bingo 1:00 Spring Party	 1:00 APR 24 10:00 Tai-Chi 11:00 Living with Asthma (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Spring Party	 1:00 APR 25 10:00 Tai-Chi 11:00 Asthma Prevention (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Spring Party	 1:00 APR 26 10:00 Tai-Chi 11:00 Lung Care 12:00 Loteria 1:00 Spring Party
APR 29 10:00 Aerobics 11:00 Arthritis 101 12:00 Dominos 1:00 Fraud Prevention	APR 30 10:00 Aerobics 11:00 Senior Eating Well (TAFB) 12:30 Bingo 1:00 Fraud Prevention	MAY 1 10:00 Aerobics 11:00 Arthritis 101 12:00 Bingo 1:00 Fraud Prevention	MAY 2 10:00 Aerobics 11:00 Arthritis 101 12:00 Bingo 1:00 Fraud Prevention	MAY 3 10:00 Aerobics 11:00 Arthritis 101 12:00 Bingo 1:00 Fraud Prevention
MESQUITE	ARLINGTON	GRAND PRAIRIE	FORT WORTH	GARLAND

APRIL 2024
 WELLNESS CENTER CALENDAR
 Spring Party

ACTIVITIES DESCRIPTION

Learning:

Healthy Lungs: Learn how the benefits of a healthy diet can help you improve your lung health.

Strong Lungs: Learn to strengthen your lungs through breathing exercises and good posture.

Lung Protection: Learn to avoid environmental pollutants, and quitting smoking can help protect your lungs.

Lung Care: Learn how getting vaccinated and reducing exposure to respiratory irritants can help you better care for your lungs.

Senior Eating Well (TAFB): A 4-week series hosted by the Tarrant Area Food Bank. Learn how to prepare various foods from grains, snacks, and heart-healthy meals and practical ways to participate in physical activity throughout the week.

Tobacco Awareness (TCPH): A class hosted by the Tarrant County Public Health. Learn the effects of tobacco usage and the health benefits of quitting nicotine and staying quit.

Asthma Prevention (TCPH): A class hosted by the Tarrant County Public Health. Learn the fundamentals of asthma, its risk factors, and types of treatment.

Living with Asthma (TCPH): This is a class hosted by Tarrant County Public Health. Learn about the types of asthma, how to identify and deal with triggers and flare-ups, and control methods to avoid complications.

Arthritis 101: Learn the basics of Arthritis.

Fraud Prevention: Learn about the basics of Medicare and how to avoid Medicare fraud.

Social Activities:

Dominoes: A fantastic way to spend time with friends and enjoy friendly competition. Gather your friends, set up the dominoes, and let the games begin! It's all about strategy, fun, and friendly banter. Let's see who can make the best moves and come out on top!

Bingo: A fun and exciting way to come together with friends and try to win prizes. Get ready to shout "Bingo!" and let's have a blast playing this timeless game together!

Loteria: A fantastic way to enjoy Mexican culture, have fun, and create lasting memories with friends. So, gather your friends, grab your Lotería cards, and let the game begin!

Jewelry Making: Delve into the fascinating crafting world by creating beautiful adornments; get ready to explore this captivating craft and create wearable art!

Spring Art: Explore your creativity while celebrating the vibrant Spring season and transform plain canvases into personalized masterpieces.

Spring Cleaning Drive: Participate in our Spring-Cleaning Drive and receive FREE essentials to refresh your home. Let's come together to support each other and ensure every household thrives.

Spring Party: Spring has sprung, and it's the perfect time to celebrate with a delightful spring-themed birthday party!

Fitness Exercise:

Yoga: Cultivate mindfulness and relaxation as you focus on your breath and release stress with stretching movements

Zumba: A high-energy fitness class that combines dance and aerobic movements to upbeat music. Come groove to various dance styles and get your heart pumping, improve coordination, and burn calories while having a blast.

Strength Training: Strength training helps ward off age-related muscle loss, keep your bones strong, promote mobility, prevent falls, and combat depression and cognitive decline.

Tai Chi: Experience the ancient Chinese martial art that focuses on slow, graceful movements and deep breathing. A low-impact exercise that promotes relaxation, balance, and overall well-being. Learn a series of flowing movements and postures that help improve flexibility, strength, and mindfulness.






Aerobics: A choreographed exercise to music that offers a total-body workout to develop stamina, endurance, and mobility.



Valora Medical Group

¿Necesitas más información?
(844) 825-6724

ABRIL 2024
CENTRO DE ACTIVIDADES

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
ABR 1 10:00 Yoga 11:00 Pulmones Saludables 12:00 Dominó 1:00 Fabricación de joyas	ABR 2 10:00 Yoga 11:00 Comiendo saludable (TAFB) 12:30 Bingo	ABR 3 10:00 Yoga 11:00 Pulmones Saludables 12:00 Bingo 1:00 Fabricación de joyas	ABR 4 10:00 Yoga 11:00 Pulmones Saludables 12:00 Bingo 1:00 Fabricación de joyas	ABR 5 10:00 Yoga 11:00 Pulmones Saludables 12:00 Dominó 1:00 Fabricación de joyas
ABR 8 10:00 Zumba 11:00 Pulmones fuertes 12:00 Bingo 1:00 Arte de primavera	ABR 9 10:00 Zumba 11:00 Comiendo saludable (TAFB) 12:30 Bingo	ABR 10 10:00 Zumba 11:00 Concientización sobre el tabaco (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Arte de primavera	ABR 11 10:00 Zumba 11:00 Pulmones fuertes 12:00 Bingo 1:00 Arte de primavera	ABR 12 10:00 Zumba 11:00 Pulmones fuertes 12:00 Lotería 1:00 Arte de primavera
ABR 15 10:00 Entrenamiento de fuerza 11:00 Protección pulmonar 12:00 Dominó 1:00 Campaña de limpieza de primavera	ABR 16 10:00 Entrenamiento de fuerza 11:00 Comiendo saludable (TAFB) 12:30 Bingo 1:00 Campaña de limpieza de primavera	ABR 17 10:00 Entrenamiento de fuerza 11:00 Prevención del asma (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Campaña de limpieza de primavera	ABR 18 10:00 Entrenamiento de fuerza 11:00 Concientización sobre el tabaco (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Campaña de limpieza de primavera	ABR 19 10:00 Entrenamiento de fuerza 11:00 Protección pulmonar 12:00 Bingo 1:00 Campaña de limpieza de primavera
 1:00 ABR 22 10:00 Tai-Chi 11:00 Cuidado pulmonar 12:00 Lotería 1:00 Fiesta de primavera	 1:00 ABR 23 10:00 Tai-Chi 11:00 Comiendo saludable (TAFB) 12:30 Bingo 1:00 Fiesta de primavera	 1:00 ABR 24 10:00 Tai-Chi 11:00 Vivir con asma (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Fiesta de primavera	 1:00 ABR 25 10:00 Tai-Chi 11:00 Prevención del asma (TCPH) 12:00 Bingo 1:00 Fiesta de primavera	 1:00 ABR 26 10:00 Tai-Chi 11:00 Cuidado pulmonar 12:00 Lotería 1:00 Fiesta de primavera
ABR 29 10:00 Aeróbicos 11:00 Artritis 101 12:00 Dominó 1:00 Prevención del fraude	ABR 30 10:00 Aeróbicos 11:00 Comiendo saludable (TAFB) 12:30 Bingo 1:00 Prevención del fraude	MAY 1 10:00 Aeróbicos 11:00 Artritis 101 12:00 Bingo 1:00 Prevención del fraude	MAY 2 10:00 Aeróbicos 11:00 Artritis 101 12:00 Bingo 1:00 Prevención del fraude	MAY 3 10:00 Aeróbicos 11:00 Artritis 101 12:00 Bingo 1:00 Prevención del fraude
MESQUITE	ARLINGTON	GRAND PRAIRIE	FORT WORTH	GARLAND

Fiesta de Primavera

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Aprendizaje:

Pulmones saludables: Aprenda cómo los beneficios de una dieta saludable pueden ayudarlo a mejorar su salud pulmonar.

Pulmones fuertes: aprenda a fortalecer sus pulmones mediante ejercicios de respiración y una buena postura.

Protección pulmonar: aprenda a evitar los contaminantes ambientales y dejar de fumar puede ayudar a proteger sus pulmones.

Cuidado de los pulmones: aprenda cómo vacunarse y reducir la exposición a irritantes respiratorios pueden ayudarlo a cuidar mejor sus pulmones.

Comiendo Saludable (TAFB): una serie de 4 semanas organizada por el Tarrant Area Food Bank. Aprenda a preparar diversos alimentos a partir de cereales, refrigerios y comidas saludables para el corazón y formas prácticas de participar en actividad física durante la semana.

Concientización sobre el tabaco (TCPH): una clase organizada por Salud Pública del Condado de Tarrant. Conozca los efectos del consumo de tabaco y los beneficios para la salud de dejar la nicotina y permanecer sin fumar.

Prevención del asma (TCPH): una clase organizada por Salud Pública del Condado de Tarrant. Conozca los fundamentos del asma, sus factores de riesgo y tipos de tratamiento.

Vivir con asma (TCPH): esta es una clase organizada por Salud Pública del Condado de Tarrant. Aprenda sobre los tipos de asma, cómo identificar y lidiar con los desencadenantes y los ataques, y los métodos de control para evitar complicaciones.

Artritis 101: aprenda los conceptos básicos de la artritis.

Prevención de fraude: conozca los conceptos básicos de Medicare y cómo evitar el fraude a Medicare.

Actividades Sociales:

Dominó: una manera fantástica de pasar tiempo con amigos y disfrutar de una competencia amistosa. ¡Reúne a tus amigos, coloca las fichas de dominó y deja que comiencen los juegos! Se trata de estrategia, diversión y bromas amistosas. ¡Veamos quién puede hacer los mejores movimientos y llegar a la cima!

Bingo: una forma divertida y emocionante de reunirte con amigos e intentar ganar premios. Prepárate para gritar "¡Bingo!" ¡Y divirtámonos jugando juntos a este juego atemporal!

Lotería: una manera fantástica de disfrutar la cultura mexicana, divertirse y crear recuerdos duraderos con amigos. Así que reúne a tus amigos, toma tus cartas de Lotería y ¡que comience el juego!

Fabricación de joyas: Adéntrate en el fascinante mundo de la artesanía creando hermosos adornos; ¡Prepárate para explorar esta cautivadora artesanía y crear arte portátil!

Arte primaveral: explore su creatividad mientras celebra la vibrante temporada de primavera y transforme lienzos sencillos en obras maestras personalizadas.

Campaña de limpieza de primavera: participe en nuestra Campaña de limpieza de primavera y reciba GRATIS artículos esenciales para renovar su hogar. Unámonos para apoyarnos unos a otros y garantizar que todos los hogares prosperen.

Fiesta de primavera: ¡Ha llegado la primavera y es el momento perfecto para celebrar con una encantadora fiesta de cumpleaños con temática primaveral.

Ejercicio Físico:

Yoga: cultive la atención plena y la relajación mientras se concentra en la respiración y libera el estrés con movimientos de estiramiento.

Zumba: una clase de fitness de alta energía que combina baile y movimientos aeróbicos con música alegre. Disfrute de varios estilos de baile y haga latir su corazón, mejore la coordinación y quemará calorías mientras se divierte.

Entrenamiento de fuerza: el entrenamiento de fuerza ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad, mantener los huesos fuertes, promover la movilidad, prevenir caídas y combatir la depresión y el deterioro cognitivo.

Tai Chi: experimente el antiguo arte marcial chino que se centra en movimientos lentos y elegantes y en la respiración profunda. Un ejercicio de bajo impacto que favorece la relajación, el equilibrio y el bienestar general. Aprenda una serie de movimientos y posturas fluidas que ayudan a mejorar la flexibilidad, la fuerza y la atención plena.

Aeróbicos: un ejercicio coreografiado con música que ofrece un entrenamiento de todo el cuerpo para desarrollar resistencia, resistencia y movilidad.