

Las clases cuentan con servicios de traducción disponibles.



WELLNESS SERVICES



Clases de Bienestar de Abril, Mayo y Junio

¿Alguna vez te has preguntado qué es el bienestar? El bienestar puede significar algo diferente para cada persona, pero implica cuidar de todo tu ser. Si estás listo para aprender más sobre cómo el bienestar se ajusta a todas las áreas de la vida, regístrate hoy mismo en una de las Clases de Bienestar de Jefferson Center.

¿Tienes un horario ocupado? ¡No te preocupes! Hay opciones tanto para asistencia en persona como virtual para los clientes y miembros de la comunidad de Jefferson Center. No es necesario registrarse, pero si te unes a través de Zoom, envía un correo electrónico a wellnessnow@jcmh.org con la(s) clase(s) en las que estás interesado para recibir el enlace de Zoom del instructor.

Si hablas un idioma que no sea inglés, hay servicios de asistencia lingüística disponibles para ayudarte en tu idioma preferido sin costo alguno. Si necesitas servicios de asistencia lingüística, envía un correo electrónico a wellnessnow@jcmh.org 48 horas antes de tu clase para organizar la interpretación.

Medicaid:
¡Disfruta de clases de bienestar gratuitas!
Para otros seguros:
Envía un correo electrónico a wellnessnow@jcmh.org para conocer los costos.
¡Estamos aquí para tu viaje de bienestar!

Estiramiento y Movilidad

Dado que el bienestar físico afecta al bienestar mental, es importante programar tiempo en nuestra semana para participar en movimientos intencionales. Esta clase de 8 semanas es un excelente programa para principiantes para comenzar a construir una base sólida hacia la fortaleza y movilidad, ya que estas ayudan a que nuestros cuerpos se muevan de manera más eficiente y efectiva a medida que envejecemos. El enfoque será en movimientos simples y básicos que ayuden a fortalecer las articulaciones, profundizar la flexibilidad y aumentar el bienestar mental en general, sin necesidad de equipo.

Lunes, 9:00 - 10:00 AM
Ubicación: Union Square y Zoom
1, 8, 15, 22, 29 de abril; 6, 13, 20 de mayo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Caminando para el Bienestar

Continúa construyendo tu práctica de movimiento y conecta con otros mientras disfrutamos de caminatas al aire libre alrededor del Parque Union Square. Esta será una clase de 4 semanas para mover tu cuerpo, disfrutar del aire fresco de la mañana, así como construir nuevas amistades y conexiones. Nos encontraremos en el vestíbulo de Union Square (12055 W 2nd Place, Lakewood, CO 80401) y luego caminaremos juntos hacia nuestro sendero.

Lunes, 9:00 - 10:00 AM
Ubicación: Union Square
3, 10, 17, 24 de junio
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Medicina del Estilo de Vida y Auto-Capacitación

La medicina del estilo de vida es una especialidad médica que utiliza intervenciones terapéuticas de estilo de vida para revertir, sanar y prevenir enfermedades. La medicina del estilo de vida enfatiza la importancia de la prevención de enfermedades mediante la creación de hábitos de vida, mentalidades y actividades diarias que apoyan la salud y el bienestar general. Únete a nosotros en esta clase psicoeducativa de 7 semanas donde cada semana profundizaremos en un pilar de la medicina del estilo de vida y aprenderemos a crear objetivos de salud holísticos personalizados para apoyar y nutrir esa área de tu vida.

Lunes, 2:00 - 3:00 PM
Ubicación: ¡Solo Zoom!
1, 8, 15, 22, 29 de abril; 6, 13 de mayo
Amy Longe, BS, Entrenadora Certificada de Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Escritura Para el Bienestar

Escribir es una forma maravillosa de autocuidado y puede brindar un mayor sentido de sanación, libertad emocional y conexión contigo mismo. Esta clase de 6 semanas ofrecerá un espacio seguro para que explores y expreses tu mundo interior de pensamientos y sentimientos mediante la escritura libre, la reflexión, la expresión creativa y las sugerencias. Cada semana nos enfocaremos en un nuevo tema para expresar tus pensamientos y tendrás tiempo para compartir tu escritura y escuchar a otros de una manera solidaria.

Lunes, 2:00 - 3:00 PM
Ubicación: ¡Solo Zoom!
20 de mayo; 3, 10, 17, 24 de junio
(NO HAY CLASE EL 27 DE MAYO)
Amy Longe, BS, Entrenadora Certificada de Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Anuladores de Estrés para Niños y Adolescentes: Nutrición y Movimiento

Esta serie de clases de 4 semanas está diseñada para ayudar a los niños y adolescentes (de 10 a 17 años) a manejar su estrés aprendiendo modificaciones de estilo de vida más saludable a través de la nutrición y el movimiento.

Lunes, 4:30 - 5:30 PM
Ubicación: Union Square y Zoom
1, 8, 15, 22 de abril
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Anuladores de Estrés para Niños y Adolescentes: Mindfulness 101

La investigación ha demostrado repetidamente lo beneficioso y curativo puede ser el practicar de atención plena (mindfulness), especialmente en el manejo del estrés. Esta serie de clases de 4 semanas está diseñada para enseñar consejos y técnicas de atención plena específicamente orientado a niños y adolescentes (de 10 a 17 años).

Lunes, 4:30 - 5:30 PM
Ubicación: Union Square y Zoom
29 de abril; 6, 13, 20 de mayo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Anuladores de Estrés para Niños y Adolescentes: Mejora tu Sueño

Esta serie de clases de 4 semanas está diseñada para ayudar a los niños y adolescentes (de 10 a 17 años) a mejorar su higiene del sueño, lo que ayudará a manejar su estrés general. Dormir bien es muy importante para el funcionamiento diario, especialmente en niños y adolescentes.

Lunes, 4:30 - 5:30 PM
Ubicación: Union Square y Zoom
3, 10, 17, 24 de junio
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Planificación de Comidas y Conceptos Básicos de Preparación de Alimentos

¿Te cuesta encontrar algo para comer, incluso cuando acabas de ir de compras? ¿Te encuentras tirando comida antes de poder comerla? ¡Todos hemos estado allí! Únete a esta clase para aprender consejos y trucos para planificar comidas y preparar comidas para la semana y así minimizar el desperdicio de alimentos y dinero.

Martes, 10:00 - 11:00 AM
Ubicación: Independencia y Zoom
2, 9, 16, 23, 30 de abril
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora Certificada en Nutrición

Autocuidado a través de las 8 Dimensiones del Bienestar

Cuidarte a ti mismo es muy importante para tu bienestar. Únete a nosotros en esta clase de 7 semanas para aprender diferentes técnicas de autocuidado y formas de priorizarlas para que puedas ser tu mejor y más saludable versión.

Martes, 10:00 - 11:00 AM
Ubicación: Independencia y Zoom
7, 14, 21, 28 de mayo; 4, 11, 18 de junio
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora Certificada en Nutrición

Rutinas Matutinas Motivadoras

La forma en que comenzamos nuestras mañanas puede marcar el tono para el resto del día. Crear una rutina matutina energizante te ayudará a mantener ese impulso y te hará sentir que puedes conquistar el día y tus objetivos con más presencia y fuerza. Únete a esta clase de 7 semanas para aprender consejos y trucos para una rutina matutina positiva, satisfactoria y productiva.

Miércoles, 9:00 - 10:00 AM
Ubicación: Union Square y Zoom
3, 10, 17, 24 de abril; 1, 8, 15 de mayo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Apoyando una Imagen Corporal Saludable

Contar con una imagen corporal positiva y saludable puede respaldar la salud mental y física de varias maneras; aumentando la confianza, la autoestima y la autoaceptación. Únete a esta serie de 6 semanas que se centra en la importancia de la positividad corporal al aprender cómo escuchar a tu cuerpo y apreciarlo por todo lo que hace.

Miércoles, 9:00 - 10:00 AM
Ubicación: Union Square y Zoom
22, 29 de mayo; 5, 12, 19, 26 de junio
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Nutrición y Tu Relación con la Comida

¡Únete a nosotros para enfocarte en los fundamentos de todo: nutrición y una alimentación saludable y consciente! En esta clase de 12 semanas, aprenderemos consejos y trucos para hábitos alimenticios saludables, tu relación con la comida y los beneficios de los alimentos nutritivos para el cerebro y el cuerpo. ¡Ser un comedor intuitivo es tan importante como los alimentos que consumes!

Miércoles, 10:00 - 11:00 AM
Ubicación: Independence y Zoom
3, 10, 17, 24 de abril; 1, 8, 15, 22, 29 de mayo; 5, 12, 19 de junio
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora Certificada en Nutrición

Equilibra tus Centros de Energía

Únete a nosotros en esta clase psicoeducativa de 8 semanas sobre el sistema de energía de los Chakras. Esta clase introduce los siete centros de energía, sus funciones, propósitos y cómo se manifiestan en tu vida. Aprenderás sobre los signos que indican si están abiertos o bloqueados, y técnicas para equilibrarlos. Comprender tus chakras de manera holística puede proporcionar una visión de la conexión entre tu cuerpo físico, emocional, mental y energético.

Miércoles, 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
Ubicación: Evergreen y Zoom
3, 10, 17, 24 de abril; 1, 8, 15, 22 de mayo
Amy Longe, Licenciada en Ciencias, Coach de Salud Integral de Nutrición Certificada, RYT, CHt

Explora tus Salidas Creativas

¿Cuál es tu relación con tu creatividad? ¿Es algo que sientes distante de tu vida? ¿O algo que priorizas? Estés donde estés, la creatividad es algo vivo dentro de todos nosotros, esperando ser expresado. Esta clase de artes expresivas de 5 semanas será una maravillosa manera de priorizar y explorar la creatividad mientras experimentamos diferentes medios de expresión. Los temas incluirán escritura, creación de tableros de visión, música y colorear. ¡Vamos a poner esos jugos creativos a fluir!

Miércoles de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Ubicación: Evergreen y Zoom
29 de mayo; 5, 12, 19, 26 de junio
Amy Longe, Licenciada en Ciencias, Entrenadora de Salud Integrativa en Nutrición Certificada, RYT, CHt

Yoga Suave para un Tú Más Fuerte

¿Buscas una forma de desarrollar fuerza, flexibilidad y equilibrio, tanto física como mentalmente? ¿Buscas la paz emocional? Únete a nosotros en esta clase de yoga suave de 12 semanas donde usaremos posturas físicas, respiración y reflexión para unir mente y cuerpo. Observa cuánto pueden cambiar tu cuerpo y mente para mejor.

Jueves, 12:00 - 1:00 PM
Ubicación: Union Square y Zoom
4, 11, 18, 25 de abril; 2, 9, 16, 23, 30 de mayo; 6, 13, 20, 27 de junio
Amy Longe, BS, Coach de Salud Integrativa Certificada en Nutrición, RYT, CHt

Escribiendo tu camino hacia el bienestar

Escribir puede ayudar a aumentar la creatividad, mejorar la autoestima, mejorar el estado de ánimo, y proporcionar muchos otros beneficios. En esta serie de 7 semanas, cada clase incluirá ejercicios de escritura, temas y actividades, además de tiempo para compartir y expresar tu trabajo si así lo deseas. ¡Prueba algo nuevo y descubre cómo escribir puede beneficiar tu salud mental y bienestar en general!

Viernes, 11:00 AM - 12:00 PM
Ubicación: Solo Zoom
5, 12, 19, 26 de abril; 3, 10 y 17 de mayo
Brooke Battaglin, Licenciada en Ciencias, Entrenadora Certificada de Nutrición

La Compasión Empieza Contigo

Tener compasión significa ofrecer comprensión y amabilidad a los demás cuando fallan o cometen errores, en lugar de juzgarlos severamente. La autocompasión implica actuar de la misma manera hacia ti mismo cuando estás pasando por un momento difícil, fallas, o notas algo que no te gusta de ti mismo. Esta clase de 5 semanas te enseñará cómo dirigir la compasión hacia ti mismo y practicaremos ejercicios para aprender a ser más amable contigo mismo.

Viernes, 11:00 AM - 12:00 PM
Ubicación: Solo Zoom
24 de mayo, 31 de mayo; 7 de junio, 14 de junio y 21 de junio
Brooke Battaglin, Licenciada en Ciencias, Entrenadora Certificada en Nutrición