

Dr. Rafael A. Peñalver Clinic, Inc

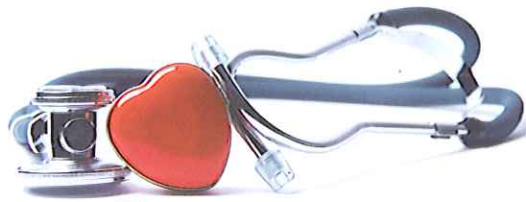
MINORITY COMMUNITY OUTREACH PROGRAM

Contract DEW 96-R1

SCHEDULE OF ACTIVITIES

November-17

DATE	ACTIVITIES	SITE
W 1-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Goodwill (9:00 am 12:00 pm)
W 1-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	The Congres B (1:00 pm 5:00 pm)
TH 2-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Amber Garden (9:00 am 12:00 pm)
TH 2-Nov	Follow ups Phone Calls	Peñalver Clinic (1:00 pm- 5:00 pm)
F 3-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Door to Door (9:00 am 12:00 pm)
F 3-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Navarro Discount Pharmacy (1:00 pm- 5:00 pm)
M 6-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	CVS Pharmacy (9:00 am 12:00 pm)
M 6-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Pinnacle View Buildin (1:00 pm 5:00 pm)
T 7-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Catholic Charities (9:00 am 12:00 pm)
T 7-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Door to Door (1:00pm 5:00 pm)
W 8-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	The Salvation Army (9:00 am 12:00 pm)
W 8-Nov	Distribution of Material	Sunrrounding Community (1:00 pm 5:00 pm)
TH 9-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	La Cadena Supermarket (9:00 am 12:00 pm)
TH 9-Nov	Nutritional Class	Rayos Del Sol Building (1:00 pm 5:00pm)
F 10-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Door to Door (9:00 am 12:00 pm)
F 10-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Navarro Discount Pharmacy (1:00 pm- 5:00 pm)
M 13-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	La Cubana Shopping (9:00 am 12:00 pm)
M 13-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Victoria Recidental (1:00 pm 5:00 pm)
T 14-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Miami Dade College (9:00 am 12:00 pm)
T 14-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Miami River (1:00 pm 5:00 pm)
W 15-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	La Palma Plaza #1 (9:00 am 12:00 pm)
W 15-Nov	Nutritional Class	Peñalver Clinic (1:00 pm- 5:00 pm)
TH 16-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Los Suenos Building (9:00 am 12:00 pm)
TH 16-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Hunter River Apt (1:00 pm 5:00 pm)
F 17-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Door to Door (9:00 am 12:00 pm)
F 17-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Navarro Discount Pharmacy (1:00 pm- 5:00 pm)
M 20-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Miami Bakery (9:00 am - 12:00pm)
M 20-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Vista Alegre (1:00 pm 5: 00 pm)
T 21-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Rico Bakery (9:00 am 12:00 pm)
T 21-Nov	Distribution of Material	Sunrrounding Community (1:00 pm 5:00 pm)
W 22-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	CVS Pharmacy (9:00 am 12:00 pm)
W 22-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Peñalver Clinic (1:00 pm- 5:00 pm)
TH 23-Nov	Holiday	Holiday
F 24-Nov	Floating Holiday	Floating Holiday
M 27-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Navarro Discount Pharmacy (1:00 pm- 5:00 pm)
M 27-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Olga's Clothing (1:00 pm 5:00 pm)
T 28-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Miami Dade College (9:00 am 12:00 pm)
T 28-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Tuscan View Building (1: 00 pm 5:00 pm)
W 29-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Door to Door (9:00 am 12:00 pm)
W 29-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	Navarro Discount Pharmacy (1:00 pm- 5:00 pm)
TH 30-Nov	Screening for Cardiovascular Wellness	CVS Pharmacy (9:00 am 12:00 pm)
TH 30-Nov	Follow ups Phone Calls	Penalve Clinic (1:00 pm - 5:00 pm)



SuSalud NEWSLETTER

Noviembre, 2017

Saludos!

"Feliz día de acción de gracias"

Como cada mes, quiero darles la bienvenida a los programas de salud y socio culturales ofrecidos por la Clínica Peñalver.

Nuestro ambiente orientado hacia la familia, posee un amigable y profesional equipo de trabajadores los cuales se esfuerzan por ofrecerle a nuestra comunidad un excelente cuidado médico.

Educar e informar constituyen una de nuestras metas fundamentales. Por eso, no deje de buscar información en este nuestro boletín mensual, en nuestra página de internet o si lo prefiere pase a visitarnos a la Clínica y nuestro personal especializado con gusto lo atenderá.

Una vez más, reitero nuestro compromiso de seguir sirviendo y orientando a nuestra comunidad en mi nombre y en el de la junta de fideicomisarios, queremos que siga considerando a la Clínica Peñalver como un recurso de salud primario para toda la familia y le deseamos un feliz día de acción de gracias en compañía de familiares y amigos.

Sinceramente,

Boris Alvarez
Director Ejecutivo

Junta de Fideicomisarios de La Clínica Peñalver

Mr. Eloy Villasuso
Chair de la Junta

Mr. Alfred Andrew, Esq
Vice-Chair

Mr. Armando Sancho-Rafi
Tesorero

Mr. Alberto Herrera, Phd
Secretario

Mrs. Natacha Seijas
Past-Chair

Hon. Luis C Morse
Chair- Emeritus and Founder

Mr. Elias Tacher, CPA
Mr. Jose Hernandez, CFP
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq
Mr. Fernando Arencibia Jr.

Director Ejecutivo
Boris Alvarez, MBA-HS

Consejos saludables para la **Cena de Acción de Gracias:**

Se estima que el promedio de calorías en la Cena de Acción de Gracias contiene 3,000 calorías - más de lo que la mayoría de las personas deben comer en un día entero. Entonces, ¿cómo se puede disfrutar de una sabros tradición sin caer en un coma calórico.

- El Pavo: Es más saludable comer la carne blanca en lugar de la carne oscura. La carne blanca tiene menos de la mitad de las calorías - y una cuarta parte de la grasa que la carne oscura. Ambas carnes deben ser ingeridas sin la piel.
- El Relleno: Cocine el relleno fuera del ave para que no absorba los goteos de grasa.
- Sustituya ingredientes de alta grasa con ingredientes bajos en grasa o sin grasa.
- Plain yogurt sin grasa puede tomar el lugar de una crema batida en un postre.
- Beba mucha agua: el alcohol y el café pueden deshidratar su cuerpo.
- Las sobras del pavo? En lugar de sándwiches de pavo, utilice el pavo sobrante para hacer una olla de sopa con verduras frescas.



ACTIVIDADES PARA EL MES DE NOVIEMBRE 2017

Viernes

Noviembre 3, 2017



Chequeo de Colesterol y Presión Gratis

Navarro Discount Pharmacy 2:00pm-4:00pm
3105 NW 7 ST Miami, FL 33125

Martes

Noviembre 14, 2017



Chequeo de Colesterol y Presión Gratis

Miami Dade College 9:00am-12:00pm
627 SW 27th Ave Miami, FL 33135

Miércoles

Noviembre 15, 2017



Clases de Nutrición

Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm
971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128

Lunes

Noviembre 24, 2017



Chequeo de Colesterol y Presión Gratis

CVS Pharmacy 9:00am – 12:00pm
3695 W Flagler St Miami, FL 33135

Muévete con Nosotros!

**Clases de Baile
Ejercicios GRATIS**

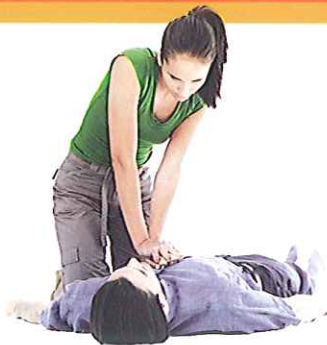
todos los
Lunes, Miércoles y Viernes
5:00PM – 6:00 PM
CENTRO DE ACTIVIDADES

**PARA MAS INFORMACION:
Phone: 305-545-7737-Ext 6**

ZIKA

No deje que un intruso lo moleste y lo pique. Protéjase de las picadas de Mosquito!
Para más información visite www.miamidade.gov/mosquito o llame al 311

Usted puede
RESUCITAR
a una persona



1- LLAME AL **911**
2- PRESIONAR FUERTE Y RÁPIDO
EN EL CENTRO DEL PECHO.

Cuando una persona tiene un Ataque Cardíaco, su chance de sobrevivir depende de alguien que responda inmediatamente.

Para más información sobre temas de salud; ingrese a nuestra página web

www.drpenalverclinic.org

971 NW 2nd St. • Miami, Florida 33128 • Phone: 305-545-7737