

Todos son bienvenidos. Inscríbese, disfrute nuestros servicios y además:

- ♥ Aprenda cómo utilizar sus beneficios médicos de IEHP
- ♥ Entérese cómo obtener cobertura médica de bajo costo
- ♥ Tome clases sobre salud y sesiones de ejercicio
- ♥ Conéctese con los programas comunitarios

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503 (frente a Galleria at Tyler)

Horario del Centro: Lunes - Viernes: 9am - 6pm • Sábado: 10am - 2pm • Domingo: Cerrado



Diciembre 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1
					Zumba 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm Galletas de Manzana Verde – Demostración de Alimentos para niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
3	4	5	6	7	8
Zumba 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Yoga 10:30am-11:30am Mi Salud, A Mi Manera 12pm-1pm 1pm-2pm (español) Bocadillos Saludables para Las Fiestas – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Permanezca Activo #5 5pm-7pm Boxeo Aeróbico 6pm-7pm	Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am Medicare 101 10am-10:30am 10:30am-11am (español) Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm Taichi 12:30pm-1:30pm Zumba 4:30pm-5:30pm	Yoga 9am-10am Taller Prenatal 9am-12pm Zumba en Silla 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Meditación 1pm-2pm RCP 2pm-6pm Zumba 6pm-7pm	Zumba 9am-10am Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna 12pm-1pm Taichi 12:30pm-1:30pm Orientación para Miembros de IEHP 2pm-3pm 3:30pm-4:30pm (español) Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm	Haga Ejercicio (español) 9am-10am Yoga 9am-10am Infórmese más sobre la Diabetes 10:30am-11:30am Zumba Gold 11am-12pm Haga Ejercicio 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm	Zumba 9am-10am El Asma en la Familia 10:30am-1pm Baile en Línea 10:30am-11:30am Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm
10	11	12	13	14	15
Zumba 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Yoga 10:30am-11:30am Cuidado de las Plantas en el Hogar – Jardinería 12pm-1pm 1pm-2pm (español) Bocadillos Saludables para Las Fiestas – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Permanezca Activo #6 5pm-7pm Boxeo Aeróbico 6pm-7pm	Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am Control del Estrés 10am-11am 11am-12pm (español) Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm Taichi 12:30pm-1:30pm RCP (español) 2pm-6pm Zumba 4:30pm-5:30pm	Yoga 9am-10am Zumba en Silla 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Asma 101 12pm-1pm 1pm-2pm (español) Meditación 1pm-2pm Zumba 6pm-7pm	Zumba 9am-10am Fuerza y Acondicionamiento Físico Cancelada Taichi 12:30pm-1:30pm Orientación para Miembros de IEHP 3pm-4pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm	Yoga 9am-10am Zumba Gold 11am-12pm Meditación 1pm-2pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm	Zumba 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm Árbol de Navidad con Piñitas de Pino para Niños – Jardinería (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
17	18	19	20	21	22
Zumba 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Yoga 10:30am-11:30am Pozole de Pollo – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm 4:45pm-5:45pm (español) Boxeo Aeróbico 6pm-7pm	Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am Identifique las 10 Señales de Advertencia de la enfermedad de Alzheimer 10am-11am 11am-12pm (español) Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm Taichi 12:30pm-1:30pm Zumba 4:30pm-5:30pm	Yoga 9am-10am Zumba en Silla 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Navidad en el Jardín 11am-12pm 12pm-1pm (español) Meditación 1pm-2pm Orientación para Miembros de IEHP 4pm-5pm Zumba 6pm-7pm	Zumba 9am-10am Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna (español) 12pm-1pm Taichi 12:30pm-1:30pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 4pm-5pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm	Promueva las Frutas, Verduras y el Ejercicio (español) 9am-10am Yoga 9am-10am Infórmese más sobre la Diabetes (español) 10:30am-11:30am Zumba Gold 11am-12pm Promueva las Frutas, Verduras y el Ejercicio 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm	CERRADO
24	25	26	27	28	29
CERRADO	CERRADO	Yoga 9am-10am Zumba en Silla 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 4pm-5pm Zumba 6pm-7pm	Zumba 9am-10am Orientación para Miembros de IEHP 10am-11am Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm Rollos de Sushi con Frutas – Demostración de Alimentos para niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-12:45pm Taichi 12:30pm-1:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm	Yoga 9am-10am Consecuencias del Descuido Dental – Salud Bucal 10am-11am 11am-12pm (español) Zumba Gold 11am-12pm Yoga para niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm	CERRADO
31					
CERRADO					

Información sobre las clases de diciembre de 2018

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos 12+	Adultos Mayores	Niños (edad 5-11)	Inglés	Español
Sesiones de Ejercicio y Clases de Baile	✓	✓	✓	✓	✓
Asma 101	✓	✓		✓	✓
Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna	✓	✓		✓	✓
Consecuencias del Descuido Dental	✓	✓		✓	✓
RCP	✓ 18+	✓		✓	✓
El Asma en la Familia	✓	✓	✓ edades 8+ con adultos	✓	
Jardinería	✓	✓	✓	✓	✓
Serie de Clases para Llevar una Vida Saludable	✓	✓		✓	✓
Para Miembros de IEHP-Comer Saludable, Permanezca Activo	✓	✓	✓ edades 7-17 con adultos	✓	✓

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos 12+	Adultos Mayores	Niños (edad 5-11)	Inglés	Español
Orientación para Miembros de IEHP	✓	✓		✓	✓
Identifique las 10 Señales de Advertencia de la enfermedad de Alzheimer	✓	✓		✓	✓
Infórmese más sobre la Diabetes	✓	✓		✓	✓
Medicare 101		✓		✓	✓
Mi Salud, A Mi Manera	✓	✓	✓	✓	✓
Clases sobre Nutrición y Demostración de Alimentos	✓	✓	✓	✓	✓
Taller Prenatal	✓	✓		✓	✓
Control del Estrés	✓	✓		✓	✓

Sesiones de Ejercicio y Clases de Baile: (De 12 años de edad en adelante). Manténgase activo con sesiones de Zumba, Zumba en silla, Zumba Gold, Zumba para Miembros de IEHP, Yoga y Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad, Taichi, Boxeo Aeróbico, Fuerza y Acondicionamiento Físico, Meditación y Baile en Línea.

Yoga para niños y Zumba para Niños (de 5 a 11 años de edad)

Asma 101: Aprenda a controlar sus síntomas del asma.

Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna: Esta clase brinda consejos, sugerencias y recursos para la lactancia materna a fin de ayudar a manejar los problemas relacionados con el amamantamiento. Se aceptan participantes sin inscripción previa.

La Hora del Círculo: Para niños de hasta cinco años, esta clase ofrece aprendizaje y lenguaje para los pequeños y sus padres/cuidadores, y se centra en comportamientos saludables y en las metas del desarrollo.

RCP (Clase de 4 Horas): Se le atenderá por orden de llegada. Para las primeras 30 personas que se inscriban. Obtenga un certificado por dos años para Resucitación Cardiopulmonar (RCP) y Primeros Auxilios a través de American Heart Association. Edades:18+.

El Asma en la Familia: Aprenda a llevar una vida activa aun teniendo asma.

Serie sobre Alimentación Saludable y Ejercicio: Estas seis clases (2 sesiones este mes) ofrecen muchos consejos y herramientas para ayudarle a llevar un estilo de vida más activo y saludable.

1. Haga Ejercicio

2. Promueva las Frutas, Verduras y el Ejercicio

Para Miembros de IEHP – Coma Saludable, Permanezca Activo:

Esta serie comunitaria consiste en seis talleres de dos horas de duración. Los Miembros de IEHP participan en actividades prácticas, ven videos breves y reciben un libro de ejercicios para llevar al hogar. Según Dietary Guidelines for Americans and the Physical Activity Guidelines for Americans, los talleres se centran en el bienestar a través de una alimentación saludable y el ejercicio. (El control del peso es opcional; no es obligatorio).

Orientación para Miembros de IEHP: Obtenga un certificado de \$15 para comestibles por completar esta clase. Aprenderá a usar sus beneficios de IEHP, modos de obtener atención médica y más. (Debe tener cobertura activa con IEHP).

Medicare 101: Esta clase brinda información a la población de Medi-Medi sobre los Conceptos Básicos de Medicare. Se analizarán Medicare Parte A, B, C y D junto con una presentación sobre el Programa IEHP DualChoice Cal MediConnect. Entre los temas se incluye: Cómo utilizar los beneficios de IEHP DualChoice, como servicios dentales, de la vista y de transporte.

Mi Salud, A Mi Manera: Esta clase se centra en un documento legal importante llamado "Plan Anticipado de la Atención Médica". La planificación anticipada consiste en tomar decisiones sobre la atención médica que usted quisiera recibir en caso de que pierda la capacidad de expresarse. (Para una clase en español, consulte el calendario).

Clases sobre Nutrición y Demostración de Alimentos: Para las primeras 30 personas que se inscriban. Esta clase incluye sesiones educativas e interactivas sobre nutrición para adultos.

1. Bocadillos Saludables para Las Fiestas

2. Pozole de Pollo

3. Galletas de Manzana Verde – Demostración de Alimentos para niños (de 5 a 11 años, con sus padres)

4. Rollos de Sushi con Frutas – Demostración de Alimentos para niños (de 5 a 11 años, con sus padres)

Taller Prenatal: ¡Aprenda sobre su embarazo, la importancia de asistir a las citas de Obstetricia, lo que debe comer, los signos de la labor de parto, el examen médico de posparto, la depresión posparto, la prevención de lesiones y mucho más!

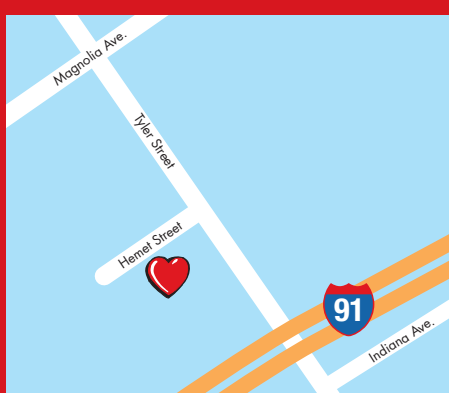
Control del Estrés: Tener estrés sin control puede perjudicar su salud. Esta clase le muestra cómo identificar las fuentes del estrés, reducir sus niveles y desarrollar las estrategias que necesita para enfrentarlo.

¡Ahora con dos ubicaciones cerca de usted en Riverside y San Bernardino!



Inland Empire Health Plan

www.iehp.org



Metro: La Parada de Autobuses de Galleria at Tyler está ubicada en la esquina de Magnolia Ave. y Tyler St.

Estacionamiento GRATUITO Disponible

También puede ver el calendario de las clases **GRATUITAS** sobre salud y sesiones de ejercicio en www.iehp.org/crc o llamando al **1-866-228-4347**.

Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。