

- ♥ 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

805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410 (en Marshalls Plaza)

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-12:45pm Jardinería – Árbol de Navidad con Piñitas de Pino para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
3	4	5	6	7	8
Yoga 9am-10am Medicare 101 10:30am-11:15am (español) 11:15am-12pm Fuerza y Acondicionamiento 12pm-1pm Baile en Línea 1:30pm-2:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Caja de Herramientas – Actividades de Estimulación Cognitiva 10am-12pm Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Técnicas de Respiración y Relajación 12:15pm-1:15pm RCP 1pm-5pm Taichi 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento 4:30pm-5:30pm	Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Orientación para Miembros de IEHP 1pm-2pm Bocadillos Saludables para Las Fiestas – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm Para Miembros de IEHP – Coma Saludable, Permanezca Activo #4 5pm-7pm Yoga 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Cómo Enfrentar la Tristeza en la Época de Las Fiestas (español) 2pm-3:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	Zumba 9am-10am El Asma en la Familia (español) 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
Yoga 9am-10am Reducción del Estrés 10:30am-11:30am (español) 11:30am-12:30pm Fuerza y Acondicionamiento 12pm-1pm Baile en Línea 1:30pm-2:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Taller Prenatal 9:30am-12:30pm Boxeo Aerobic 10:30am-11:30am Orientación para Miembros de IEHP (español) 1pm-2pm Taichi 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento 4:30pm-5:30pm	Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Jardinería – Navidad en el Jardín 11am-12pm 12pm-1pm (español) Bocadillos Saludables para las Fiestas – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm Para Miembros de IEHP – Coma Saludable, Permanezca Activo #5 5pm-7pm Yoga 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Diabetes – Felices Fiestas Saludables 12pm-1pm Orientación para Miembros de IEHP 1:30pm-2:30pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Consecuencias del Descuido Dental 11am-12pm 12pm-1pm (español) Meditación 11:15am-12:15pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm RCP (español) 2pm-6pm Zumba Gold 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
17	18	19	20	21	22
Yoga 9am-10am Mi Salud, A Mi Manera 10:30am-11:30am 11:30am-12:30pm (español) Fuerza y Acondicionamiento 12pm-1pm Baile en Línea 1:30pm-2:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Caja de Herramientas – Actividades de Estimulación Cognitiva (español) 10am-12pm Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Técnicas de Respiración y Relajación 12:15pm-1:15pm (español) Galletas de Mantequilla de Cacahuete – Demostración de Alimentos para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12:30pm-1:30pm Orientación para Miembros de IEHP 2:30pm-3:30pm Taichi 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento 4:30pm-5:30pm	Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 1:30pm-2:30pm Pozole de Pollo – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm Para Miembros de IEHP – Coma Saludable, Permanezca Activo #6 5pm-7pm Yoga 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Waffles de Santa con Nutrigrain y Frutas – Demostración de Alimentos para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12:30pm-1:30pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm RCP para Miembros de IEHP 2pm-6pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	
24	25	26	27	28	29
		Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 1:30pm-2:30pm Pozole de Pollo – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm Yoga 5:30pm-6:30pm	Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo 9:30am-10:30am (edades 0-2) 10:30am-11:30am (edades 3-5) Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Diabetes – Felices Fiestas Saludables (español) 12pm-1pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5:30pm-6:30pm	Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 9:30am-10:30am Meditación 11:15am-12:15pm Conceptos Básicos sobre el Asma 12pm-1pm 1pm-2pm (español) Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm Orientación para Miembros de IEHP 2:30pm-3:30pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	
31					

Información sobre las clases de diciembre de 2018

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos	Adultos Mayores	Niños (edad 12+)	Inglés	Español
Sesiones de Ejercicio y Clases de Baile	✓	✓	✓	✓	✓
Asma 101	✓	✓	✓	✓	✓
Caja de Herramientas – Actividades de Estimulación Cognitiva	✓	✓		✓	✓
RCP	✓	✓		✓	✓
Cómo Enfrentar la Tristeza en la Época de Las Fiestas	✓	✓		✓	✓
Diabetes – Felices Fiestas Saludables	✓	✓	✓	✓	✓
Coma Saludable, Permanezca Activo	✓	✓	✓ Edades 7-17 con adultos	✓	✓
El Asma en la Familia	✓	✓	✓ 8+ con adultos	✓	✓

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos	Adultos Mayores	Niños (edad 12+)	Inglés	Español
Orientación para Miembros de IEHP	✓	✓		✓	✓
Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal	✓	✓		✓	✓
Medicare 101	✓	✓		✓	✓
Mi Salud, A Mi Manera	✓	✓		✓	✓
Clases sobre Nutrición y Demostración de Alimentos	✓	✓	✓	✓	✓
Taller Prenatal	✓	✓		✓	✓
Reducción del Estrés	✓	✓	✓	✓	✓

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

Zumba para Niños: de 5 a 11 años, con sus padres.

Conceptos Básicos sobre el Asma: Aprenda a controlar sus síntomas del asma.

Caja de Herramientas – Actividades de Estimulación Cognitiva: Aprenda diversos temas importantes para el cuidado diario de otra persona, incluyendo cómo los cuidadores pueden tener acceso a recursos comunitarios en sitios web. Debe ser un cuidador familiar registrado a través de Inland Caregiver Resource Center (ICRC). Para inscribirse y ver si califica para el cuidado de un familiar sin costo mientras usted asiste a la clase, comuníquese con Inland Caregiver Resource Center al (909) 514-1404.

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. Edades 0-5 con padres.

RCP: 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+.

Cómo Enfrentar la Tristeza en la Época de Las Fiestas: ¿Se siente triste? Aprenda a reconocer los síntomas de la depresión en su vida y en la vida de familiares y amigos. En esta clase se hablará acerca del tratamiento y las intervenciones tempranas para mantener la motivación.

Diabetes – Felices Fiestas Saludables: Aprenda consejos útiles para mantener hábitos de alimentación saludables durante la temporada de las fiestas a la vez que disfruta de sus delicias favoritas. (Para una clase en español, consulte el calendario).

Coma Saludable, Permanezca Activo: Esta serie para la comunidad consiste en seis talleres de dos horas de duración. Participe en actividades prácticas, vea videos breves y reciba un libro de ejercicios para llevar al hogar. Según las *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).

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

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 analizará 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 lo son los 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 tres sesiones educativas e interactivas sobre nutrición para adultos.

1. **Bocadillos Saludables para Las Fiestas**
2. **Pozole de Pollo**
3. **Galletas de Mantequilla de Cacahuate**
(de 5 a 11 años, con sus padres)
4. **Waffles de Santa con Nutrigrain y Frutas – Demostración de Alimentos para Niños** (de 5-11 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!

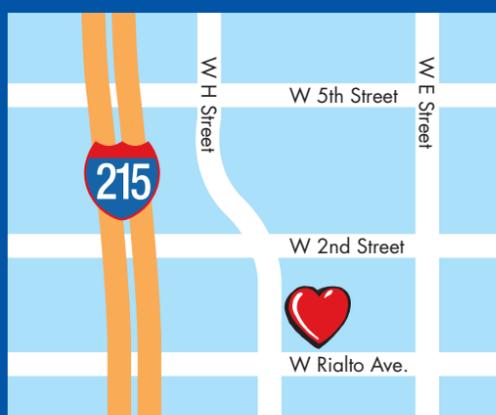
Reducción del Estrés: El estrés sin control puede perjudicar la salud. Este curso le ayudará a identificar las fuentes del estrés, las estrategias para enfrentarlo y cómo reducir sus niveles.

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



Inland Empire Health Plan

www.iehp.org



Metro: Líneas 1, 3/4, 10

El Centro de Tránsito de San Bernardino (*San Bernardino Transit Center*) está localizado en la esquina de Rialto Ave. y E Street.

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)。