




-  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

Julio 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p style="text-align: right; font-weight: bold;">1</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm</p> <p>RCP 1pm-5pm</p> <p>Baile en Línea 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">2</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Jardin de Calabacitas para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm</p> <p>Control del Estrés (español) 1:30pm-3pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">3</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir con Diabetes (español) 11am-12pm</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Jardin de Calabacitas 1pm-2pm 2pm-3pm (español)</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Hot Dogs de Pavo— Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 2em;">4</p> 	<p style="font-weight: bold; font-size: 2em;">5</p> 	<p style="font-weight: bold; font-size: 2em;">6</p> 
<p style="text-align: right; font-weight: bold;">8</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm</p> <p>Baile en Línea 1:30pm-2:30pm</p> <p>Orientacion para Miembros de IEHP (español) 3pm-4pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">9</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Taller Prenatal 9:30am-12:30pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Jardineria para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm</p> <p>Control del Estrés (español) 1:30pm-3pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">10</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 1:30pm-2:15pm</p> <p>Bocadillos para Fiestas en el Jardin—Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 2:30pm-3:15pm</p> <p>Tostadas de Frijoles— Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">11</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>La Hora del Circulo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Estilos de Paternidad 12pm-1pm 1pm-2pm (español)</p> <p>Orientacion para Miembros de IEHP 2:30pm-3:30pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">12</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 12:30pm-2pm 2:30pm-4pm (español)</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm</p> <p>Baile Polinesio para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Zumba Gold 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">13</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-12:45pm</p> <p>Jardin de Sandia para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm</p>
<p style="text-align: right; font-weight: bold;">15</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm</p> <p>RCP (español) 1pm-5pm</p> <p>Baile en Línea 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">16</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Vida Saludable para el Cerebro y el Cuerpo 10:30am-11:30am 11:30am-12:30pm (español)</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">17</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir con Diabetes 11am-12pm</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 1:30pm-2:15pm</p> <p>Queso Derretido con Espinaca—Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 2:30pm-3:15pm</p> <p>Tostadas de Frijoles— Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">18</p> <p>**CRC Cerrado de 8am-1pm</p> <p>Conceptos Básicos de Medicare 2pm-2:30pm 2:30pm-3pm (español)</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">19</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>RCP para Miembros de IEHP 1pm-5pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm</p> <p>Baile Polinesio para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Zumba Gold 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">20</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 9:30am-10:30am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p style="text-align: right; font-weight: bold;">22</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Orientacion para Miembros de IEHP 11am-12pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm</p> <p>Programa sobre el Autocontrol de la Diabetes 1pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">23</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Control del Estrés 10am-11:30am</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Jardin de Plantas Suculentas para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">24</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Orientacion para Miembros de IEHP (español) 11am-12pm</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 1:30pm-2:15pm</p> <p>Galletas de Manzana— Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 2:30pm-3:15pm</p> <p>Aderezo de Espinaca y Yogur— Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">25</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>La Hora del Circulo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo #1 11:45am-1:45pm (español)</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo #1 2pm-4pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">26</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm</p> <p>Baile Polinesio para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Zumba Gold 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">27</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 9:30am-10:30am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p style="text-align: right; font-weight: bold;">29</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm</p> <p>Programa sobre el Autocontrol de la Diabetes 1pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">30</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Control del Estrés 10am-11:30am</p> <p>Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Jardineria para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm</p> <p>Taichi 3pm-4pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm</p>	<p style="text-align: right; font-weight: bold;">31</p> <p><i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 1:30pm-2:15pm</p> <p>Pizzas de Bagel con Frutas— Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años, con sus padres) 2:30pm-3:15pm</p> <p>Aderezo de Espinaca y Yogur— Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

¡Venga a vernos hoy mismo!

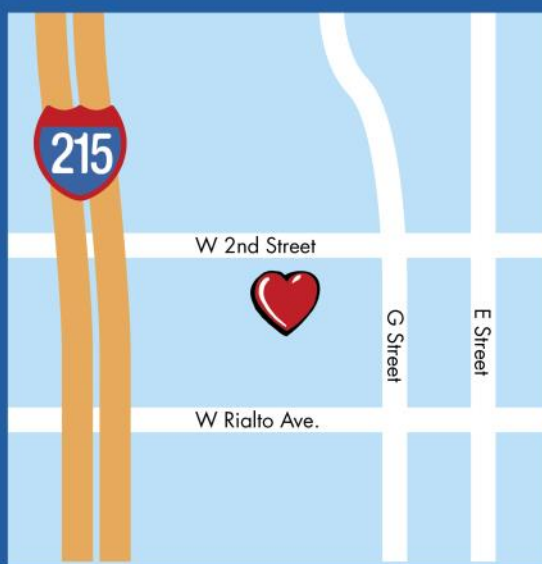


Este aviso especial es solo por este mes. Visite www.iehp.org/crc para ver una lista completa de las clases gratuitas sobre salud y sesiones de ejercicio de cada mes.



Solo por este mes: Disfrute de este Aviso Especial Julio 2019 Información de las Clases	Adultos 12 +	Adultos Mayores	Niños (Edad 4-11)	Inglés	Español
Clases de Ejercicio y de Baile (de 12 años en adelante): Manténgase activo con Zumba, Zumba en Silla, Zumba Gold, Zumba de IEHP, Box Aeróbico, Fuerza y Acondicionamiento, Meditación, Yoga, Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad, Taichi y Baile en Línea.	✓	✓	✓	✓	✓
Coma Saludable, Permanezca Activo Esta serie de cuatro talleres de dos horas de duración se centran en el bienestar a través de una alimentación saludable y el ejercicio. Disfrute de actividades prácticas, vea videos breves y reciba un libro de ejercicios para llevar a casa. (El seguimiento del peso no es obligatorio).	✓	✓	✓ <small>Edades 7-17 con sus Padres</small>	✓	✓
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 metas del desarrollo. (Edad 0-5)	✓	✓	✓ <small>Edad 0-5</small>	✓	✓
RCP (Para las primeras 30 personas que se inscriban; a partir de los 18 años) Obtenga un certificado por dos años para Resucitación Cardiopulmonar (RCP) y Primeros Auxilios a través de American Heart Association.	✓ <small>18+</small>	✓		✓	✓
Clases sobre Nutrición y Demostraciones de Alimentos (para las primeras 30 personas que se inscriban). Clases divertidas y motivadoras para adultos que quieren aprender sobre nutrición. 1. Hot Dogs de Pavo 2. Tostadas de Frijoles 3. Aderezo de Espinaca y Yogur	✓	✓		✓	✓
Clases sobre Nutrición y Demostraciones de Alimentos para Niños (para las primeras 30 personas con niños que se inscriban). Clases divertidas y motivadoras para niños que quieren aprender sobre nutrición. 1. Bocado para Fiestas en el Jardín 2. Queso derretido con Espinaca 3. Galletas de Manzana 4. Pizzas de Bagel con Frutas	✓		✓	✓	✓
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).	✓	✓		✓	✓
Mi Vida, Mi Eleccion 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.	✓	✓		✓	✓

¡Ahora con tres ubicaciones cerca de usted en Riverside, San Bernardino y Victorville!



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 Disponible GRATUITO**

También puede ver el calendario de las clases **GRATUITAS** sobre salud y sesiones de ejercicio en www.iehp.org/crc o llame al **1-866-228-4347**. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.

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