

- ♥ 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

Mayo 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Comprensión de la Diabetes (español) 11am-12pm Meditación 12pm-1pm Verduras en el Jardín 1pm-2pm 2pm-3pm (español) Sándwiches de Clara de Huevo – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm	2 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Orientación para Miembros de IEHP 2:30pm-3:30pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5pm-6pm	3 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	4 Zumba 9am-10am Para Miembros de IEHP – 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-12:45pm Pizza de Bagel con Frutas – Demostración de Alimentos para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
6 Trabajador de Salud de la Comunidad Yoga 9am-10am Mi Salud, A Mi Manera 10:30am-11:30am 11:30am-12:30pm (español) Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm Programa sobre el Autocontrol de la Diabetes 1pm-2:30pm Baile en Línea 1:30pm-2:30pm Zumba 5pm-6pm	7 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm Taichi 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm	8 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Orientación para Miembros de IEHP 2pm-3pm Sándwiches de Clara de Huevo – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm	9 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Coma Saludable, Permanezca Activo #1 12pm-2pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 2:30pm-3:30pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5pm-6pm	10 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm RCP 2pm-6pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad (Cancelada) 2pm-3:15pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	11 Zumba 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-12:45pm Jardín para el Día de las Madres (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
13 Trabajador de Salud de la Comunidad Yoga 9am-10am Cómo Comprender la Depresión 10:30am-12pm** 12pm-1:30pm (español)** Programa sobre el Autocontrol de la Diabetes 1pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Servicios de Salud del Comportamiento de IEHP 3pm-4pm Risas y Cuidado Personal 4pm-5pm **Se proporcionará un almuerzo ligero para quienes tomen la clase de las 10:30am y 12pm.	14 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Taller Prenatal 9:30am-12:30pm Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm Taichi 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm	15 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Comprensión de la Diabetes 11am-12pm Meditación 12pm-1pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm Ensalada de Pepino – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm	16 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Coma Saludable, Permanezca Activo #2 12pm-2pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5pm-6pm	17 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm Orientación para Miembros de IEHP 3pm-4pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	18 Zumba 9am-10am Para Miembros de IEHP – 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
20 Trabajador de Salud de la Comunidad Yoga 9am-10am Fuerza y Acondicionamiento Físico 12pm-1pm Programa sobre el Autocontrol de la Diabetes 1pm-2:30pm Baile en Línea 1:30pm-2:30pm Zumba 5pm-6pm	21 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am RCP (español) 11am-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm Taichi 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm	22 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Taller sobre la Junta de Vivienda Justa y Mediación de Inland 10am-12pm Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Ensalada de Pepino – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm	23 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Coma Saludable, Permanezca Activo #3 12pm-2pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5pm-6pm	24 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm Orientación para Miembros de IEHP 3pm-4pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	25
27 	28 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Zumba Gold 9am-10am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1:15pm Taichi 3pm-4pm Orientación para Miembros de IEHP 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento Físico 4:30pm-5:30pm	29 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba para Miembros de IEHP 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm Ensalada de Verduras, Pollo y Pasta – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm	30 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Yoga 9am-10am La Hora del Círculo (edades 0-5) 9:30am-10am 10:30am-11am Boxeo Aeróbico 10:30am-11:30am Coma Saludable, Permanezca Activo #4 12pm-2pm Taichi 3pm-4pm Zumba 5pm-6pm	31 Trabajador de Salud de la Comunidad Zumba 9am-10am Baile Latino Aeróbico 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm RCP para Miembros de IEHP 12pm-4pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3:15pm Zumba Gold 4:30pm-5:30pm	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

¡Venga a vernos hoy mismo!



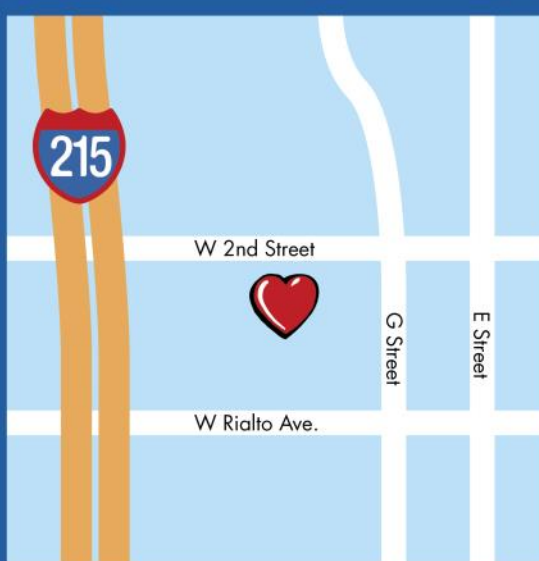
Este aviso especial es solo por este mes. Visite www.iehp.org/crc para ver una lista completa de las clases gratuitas sobre salud y sesiones de ejercicio de cada mes.

Solo por este Mes: Disfrute de este Aviso Especial Mayo 2019 Información de las Clases	Adultos 12 +	Adultos Mayores	Niños (Edad 5-11)	Inglés	Español
Clases de Ejercicio y de Baile (de 12 años en adelante): Manténgase activo con Zumba, Zumba en Silla, Zumba Gold, Zumba para Miembros 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).	✓	✓	✓ Edades 7-17 con sus Padres	✓	✓
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)	✓	✓	✓ Edad 0-5	✓	✓
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.	✓ 18+	✓		✓	✓
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).	✓	✓		✓	✓
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. Sándwiches de Clara de Huevo 2. Ensalada de Verduras, Pollo y Pasta 3. Pizza de Bagel con Frutas — (Demostración de Alimentos para Niños)	✓	✓	✓	✓	✓
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.	✓	✓		✓	✓
Taller sobre la Junta de Vivienda Justa y Mediación de Inland (Inland Fair Housing and Mediation Board, IFHMB) Taller gratuito sobre vivienda justa. Leyes Federales y Estatales sobre vivienda justa, nuevas pautas del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (<i>Housing and Urban Development, HUD</i>) sobre inquilinos con problemas de vivienda.	✓	✓		✓	✓

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

www.iehp.org

Destino >>> Salud



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)