IEHP Inland Empire Health Plan

Calendario de Clases - Marzo 2024

Centro de Recursos para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Marzo es el Mes nacional de la nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables. **Busque y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.**		**Los paquetes de mayo de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar.** **Programe una cita con nuestro Especialista de Renovación todos los miércoles.**	**¡ESCANEE!** Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.	1 **Yoga Flow** 9am-10am **Club de Tejido** (autodirigido) 10am-11am **Fuerza y Acondicionamiento** 10:30am-11:30am **Hora de juegos para adultos** (bilingüe) 2pm-3pm	2 **Baile en Linea** 8:30am-9:30am **Rollos de Plátano y Nuez — Demostración de Alimentos para Niños** (de 4 a 11 años) 10am-10:45am
4 **Comprender la Diabetes #9** 10am-11am **Baile en Linea** 11am-12pm **Una vida con consciencia plena #3** 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Vivir Bien en la Comunidad #1** 1:30pm-2:30pm **Manualidades para adultos** 3pm-4pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 3:30pm-4:30pm	*Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal* 5 **Club de Tejido** (autodirigido) 9am-10am **Conceptos Básicos de Medicare** 10am-10:30am 10:30am-11am (español) **Vivir Saludable: lo mejor de mí #1** (español) 11:30am-12:30pm **Corazón Saludable #1** (español) 1pm-2pm **Meditación** 1pm-2pm **Respire Bien, Viva Bien #1** 2:30pm-3:30pm **Habilidades para Entrevistas** 3:30pm-5pm	*Especialista de Renovación de IEHP* 6 **Cómo Iniciar como Mamá #10** (español) 10am-11am **Mi Vida, Mis Decisiones** 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Comprender la Diabetes #9** (español) 1:30pm-2:30pm **Fuerza y Acondicionamiento** 2:30pm-3:30pm **Yin Yoga** 4pm-5pm	7 **Caja de Herramientas para Cuidadores: Salud de la Mujer** (español) 9:30am-11am **Licuado de jengibre y bayas — Demostracion de Alimentos** (bilingüe) 11:45am-12:45pm **Control del Estrés** 1pm-2pm **Baile en Linea** 2pm-3pm **CERRADO** **3pm-6pm** **Cómo hacer ejercicio usando una silla** Cancelado	8 **Yoga Flow** 9am-10am **Club de Tejido** (autodirigido) 10am-11am **Fuerza y Acondicionamiento** 10:30am-11:30am **Sus beneficios de salud y bienestar** 11:30am-12:30pm **Habilidades para Entrevistas** (español) 1pm-2:30pm **Hora de juegos para adultos** (bilingüe) 3pm-4pm	9 **Baile en Linea** 8:30am-9:30am **Fuerza y Acondicionamiento** 10am-11am **Yoga para Niños** (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm
11 **Una vida con consciencia plena #3** (español) 10am-11am **Baile en Linea** 11am-12pm **Vivir Bien en la Comunidad #2** 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Vivir Saludable: lo mejor de mí #1** 1:30pm-2:30pm **Manualidades para Adultos** (bilingüe) 3pm-4pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 3:30pm-4:30pm	*Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal* 12 **Club de Tejido** (autodirigido) 9am-10am **Comprender la Diabetes #1** 11:30am-12:30pm **Corazón Saludable #2** (español) 1pm-2pm **Meditación** 1pm-2pm **Respire Bien, Viva Bien #2** 2:30pm-3:30pm **Hora de juegos para adultos** (bilingüe) 4pm-5pm	*Especialista de Renovación de IEHP* 13 **Cómo Iniciar como Mamá #10** 10am-11am **Comprender la Diabetes #1** (español) 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Una vida con consciencia plena #1** 1:30pm-2:30pm **Fuerza y Acondicionamiento** 2:30pm-3:30pm **Yin Yoga** 4pm-5pm	14 **Espagueti con Salsa de Carne de Pavo — Demostración de Alimentos** (bilingüe) 11:45am-12:45pm **Baile en Linea** 2pm-3pm **Manualidades para Adultos** (bilingüe) 3pm-4pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 5pm-6pm	15 **Yoga Flow** 9am-10am **Club de Tejido** (autodirigido) 10am-11am **Fuerza y Acondicionamiento** 10:30am-11:30am **Salud de los senos y de cuello uterino** (bilingüe) 12pm-1pm **Cómo evitar de la desconexión/ opciones de pago/ciclo de facturación y cargos por pagos atrasados, desconexión y depósito** (bilingüe) 1:30pm-2:30pm **Bingo** (bilingüe) 3pm-4pm	16 **Baile en Linea** Cancelado **Mini Pizzas — Demostración de Alimentos para Niños** (de 4 a 11 años) 10am-10:45pm **Hora de juegos para niños** (de 4 a 11 años) 11am-12pm
18 **Vivir Saludable: lo mejor de mí #2** (español) 10am-11am **Baile en Linea** 11am-12pm **Corazón Saludable #1** 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Vivir bien en la Comunidad #3** 1:30pm-2:30pm **Pizzas de Bagel con Frutas — Demostración de Alimentos para Niños** (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:30pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 3:30pm-4:30pm	*Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal* 19 **Club de Tejido** (autodirigido) 9am-10am **Servicios gratuitos de ciudadanía/inmigración y asistencia legal** 10am-11am **Vivir Saludable: lo mejor de mí #2** 11:30am-12:30pm **Mi Vida, Mis Decisiones** (español) 1pm-2pm **Meditación** 1pm-2pm **Respire Bien, Viva Bien #2** (español) 2:30pm-3:30pm **Manualidades para Niños** (de 4 a 17 años) 4pm-5pm	*Especialista de Renovación de IEHP* 20 **Comprender la Diabetes #2** 10am-11am **Una vida con consciencia plena #1** (español) 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Vivir Saludable: lo mejor de mí #3** (español) 1:30pm-2:30pm **Fuerza y Acondicionamiento** 2:30pm-3:30pm **Estrategias para Buscar Trabajo** 3pm-4:30pm **Yin Yoga** 4pm-5pm **Hora de juegos para Niños** (de 4 a 17 años) 4pm-5pm	**CERRADO** 21 **9am-11am** **Camote salteado — Demostracion de Alimentos** (bilingüe) 11:15am-12:15pm **Control del Estrés** (español) 12:30pm-1:30pm **Baile en Linea** 2pm-3pm **RCP** 2pm-5pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:15pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 5pm-6pm	22 **Yoga Flow** 9am-10am **Servicios de preparación de impuestos VITA** (bilingüe) 9am-1pm **Fuerza y Acondicionamiento** 10:30am-11:30am **CERRADO** **2pm-6pm**	23 **Baile en Linea** 8:30am-9:30am **Curso Intensivo para Nuevos Padres** (bilingüe) 10am-1pm **Fuerza y Acondicionamiento** 10am-11am **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm
25 **Corazón Saludable #2** 10am-11am **Baile en Linea** 11am-12pm **Respire Bien, Viva Bien #1** (español) 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Cómo Iniciar como Mamá #1** (español) 1:30pm-2:30pm **Bocadillos para fiestas en el jardín — Demostración de Alimentos para Niños** (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:30pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 3:30pm-4:30pm	*Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal* 26 **Estrategias para Buscar Trabajo** (español) 9am-10:30am **Comprender la Diabetes #2** (español) 11:30am-12:30pm **Meditación** 1pm-2pm **Una vida con consciencia plena #2** 1pm-2pm **Vivir Saludable: lo mejor de mí #3** 2:30pm-3:30pm ***Hora de Películas para Niños** (de 4 a 17 años) 4pm-6pm *Se proporcionará un refrigerio. **Se requiere confirmación de asistencia.**	**CERRADO** 27 **9am-10:30am** **Vivir bien en la Comunidad #4** 11:30am-12:30pm **Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad** 12:30pm-1:30pm **Cómo Iniciar como Mamá #1** 1pm-2pm **Fuerza y Acondicionamiento** 2:30pm-3:30pm **Una vida con consciencia plena #2** (español) 2:30pm-3:30pm **Yin Yoga** 4pm-5pm **Manualidades para Niños** (de 4 a 17 años) 4pm-5pm	28 ***Trabajadores de Salud de la Comunidad, CHW Contratación de residentes sobre ruedas** 9am-12pm *Para obtener más información y confirmar su asistencia, envíe un correo electrónico a: careers@iehp.org **Fruta y Waffles— Demostración de Alimentos para Niños** (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm **Baile en Linea** 2pm-3pm **Manualidades para niños** (de 4 a 17 años) 2:15pm-3:15pm **Yoga para Niños** (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:15pm **Cómo hacer ejercicio usando una silla** 5pm-6pm	29 **Yoga Flow** 9am-10am **RCP** (español) 10am-1pm **Fuerza y Acondicionamiento** 10:30am-11:30am **Sus Beneficios de Salud y Bienestar** (español) 2pm-3pm **Hora de juegos para Niños** (de 4 a 17 años) 3:30pm-4:30pm	30 **Baile en Linea** 8:30am-9:30am **Parfaits de fruta y granola — Demostración de Alimentos para Niños** (de 4 a 11 años) 10am-10:45am

Sanamos e inspiramos la esencia de lahumanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

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

Lunes a Viernes, 9am-6pm • Sábados, 8:30am-1pm

1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

www.iehp.org/crcClasses