IEHP Inland Empire Health Plan

CENTRO DE BIENESTAR VICTORVILLE

CALENDARIO DE CLASES Marzo 2026

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 **Hora de jugar (Autodirigido)** 9am-10am y 10am-11am **Vivir conscientemente #1** 9am-10am ***Aplicaciónes de Cal Fresh*** 10am-2pm **Corazón saludable #2** 11am-12pm (Español) **Corazón saludable #1** 1pm-2pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Empezando Zumba** 4pm-5pm **Diabetes entre amigos #4** 4pm-5pm (Español) **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**3** ***Especialista de renovación de IEHP*** **Entrenamiento intensivo** 9am-10am **Hora de jugar para mentes pequeñas** 9am-10am **Redacción de currículums** 10am-11am **Clase de ciudadanía** 10am-12pm y 4pm-6pm **Zumba Gold** 10am-11am **Círculo de sol** 10:15am-11am **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Zumba en silla** 1pm-2pm **Conceptos básicos de Word** 2pm-3pm **Introducción a la IA** 3pm-4pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**4** **Zumba para tonificar** 9am-10am **Un mejor yo** 9am-10am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Duelo y perdida** 10am-11am (Español) **Preparación para la entrevista** 10am-11am **Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes** 10am-6pm **Pequeños aprendices** 10:15am-11am **Ejercicio de pound** 11am-12pm **Risas y juegos** 11:15am-12pm **Ejercicio en silla** 1pm-2pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Zumba** 4pm-5pm **Podcast** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio expreso** 5pm-5:30pm	**5** **Zumba Gold** 9am-10am **Ingles como segundo idioma** 10am-12pm y 4pm-6pm **Nutrición para pequeños** 10:15am-11am **Círculo de sol** 11:15am-12pm **Ejercicio de pound** 12pm-1pm **Barre** 1pm-2pm **Conceptos básicos de informática** 1:30pm-3pm **Nutrir y florecer** 2pm-3pm **Fundamentos de Excel** 3pm-4:30pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Meditacion y colorear** 4pm-5pm **Tonifique y moldee** 5pm-6pm	**6** **Entrenamiento de fuerza** 9am-10am **Dia Internacional de la Mujer** 11am-1pm Actividades de autocuidado y conferenciante invitada sobre salud mamaria y cervical. Almuerzo ligero incluido. Hasta agotar existencias. **Lectura y manualidades** 11:15am-12pm **Baile núcleo** 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 3pm-4pm (Español) **Hora de jugar** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Comer inteligente, ser activo** 4pm-5:30pm
9 **Preparación de impuestos gratuita (VITA)**** 8:30am-11am Llame para programar su cita 877-410-8829 **Hora de jugar (Autodirigido)** 9am-10am y 10am-11am ***Aplicaciónes de Cal Fresh*** 10am-2pm **Dejar el tabaco: ¿por dónde empezar?** 11am-12pm **HACSB Descripción general de la aplicación** 11am-12pm **Respira bien, vive bien #2** 1pm-2pm (Español) **Diabetes entre amigos #4** 3pm-4pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Empezando Zumba** 4pm-5pm **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**10** ***Especialista de renovación de IEHP*** **Entrenamiento intensivo** 9am-10am **Redacción de currículums** 10am-11am **Clase de ciudadanía** 10am-12pm y 4pm-6pm **Zumba Gold** 10am-11am **Herramientas digitales para una vida más saludable** 10am-11am (Español) **Círculo de sol** 10:15am-11am & 11:15-12pm **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Zumba en silla** 1pm-2pm **Conceptos básicos de Word** 2pm-3pm **Introducción a la IA** 3pm-4pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**11** **Zumba para tonifica** 9am-10am **Un mejor yo** **RCP** 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) **Duelo y perdida** 10am-11am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Preparación para la entrevista** 10am-11am **Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes** 10am-6pm **Pequeños aprendices** 10:15am-11am **Ejercicio de pound** 11am-12pm **Risas y juegos** 11:15am-12pm **Ejercicio en silla** 1pm-2pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Zumba** 4pm-5pm **Vivir conscientemente #1** 4pm-5pm (Español) **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio expreso** 5pm-5:30pm	**12** **Zumba Gold** 9am-10am **Ingles como segundo idioma** 10am-12pm y 4pm-6pm **Nutrición para pequeños** 10:15am-11am **Círculo de sol** 11:15am-12pm **Ejercicio de pound** 12pm-1pm **Barre** 1pm-2pm **Conceptos básicos de informática** 1:30pm-3pm **Nutrir y florecer** 2pm-3pm **Fundamentos de Excel** 3pm-4:30pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Meditacion y colorear** 4pm-5pm **Tonifique y moldee** 5pm-6pm	**13** **Entrenamiento de fuerza** 9am-10am **Almuerzo con Lizette** 10am-11am **Lectura y manualidades para pequeños** 11:15am-12pm **Nutrición para pequeños** 12pm-12:45pm **Baile núcleo** 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 3pm-4pm (Español) **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Comer inteligente, ser activo** 4pm-5:30pm
16 **Zumba** 9am-10am **Vivir conscientemente #2** 9am-10am **Hora de jugar (Autodirigido)** 9am-10am ***Aplicaciónes de Cal Fresh*** 10am-2pm **Nutrición para Pequeños** 10:15am-11am **Corazón saludable #3** 11am-12pm (Español) **Corazón saludable #2** 1pm-2pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Vivir Saludable: lo mejor de mí #1** 4pm-5pm (Español) **Empezando Zumba** 4pm-5pm **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**17** ***Especialista de renovación de IEHP*** **Zumba** 9am-10am **Hora de jugar** 9am-10am **Redacción de currículums** 10am-11am **Clase de ciudadanía** 10am-12pm y 4pm-6pm **Zumba Gold** 10am-11am **Pequeños aprendices** 10:15am-11am **Hábitos saludables** 12pm-1pm **Zumba en silla** 1pm-2pm **Conceptos basicos de Word** 2pm-3pm **Introducción a la IA** 3pm-4pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**18** **Zumba para tonifica** 9am-10am **Hora de jugar (Autodirigido)** 9am-10am y 10am-11am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Búsqueda de Empleo** 10am-11am **Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes** 10am-6pm **Ejercicio de pound** 11am-12pm **Hábitos saludables** 1pm-2pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Zumba** 4pm-5pm **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Tejer y hacer crochet (autodirigido)** 5pm-6pm	**19** **Zumba Gold** 9am-10am **Hora de jugar (Autodirigido)** 9am-10am **Ingles como segundo idioma** 10am-12pm y 4pm-6pm **Grupo de embarazo y posparto** 10am-1pm **Nutrición para pequeños** 10:15am-11am **Nutrir y florecer** 2pm-3pm **Medicare 101** 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español) **Fundamentos de Excel** 3pm-4:30pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Empezando Zumba** 5pm-6pm	**20** **Entrenamiento de fuerza** 9am-10am **Almuerzo con Lizette** 10am-11am **Lectura y manualidades para pequeños** 11:15am-12pm **Nutrición para pequeños** 12pm-12:45pm **Baile núcleo** 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 3pm-4pm (Español) **Hora de jugar** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Comer inteligente, ser activo** 4pm-5:30pm
23 **Zumba** 9am-10am **Hora de jugar (Autodirigido)** 9am-10am ***Aplicaciónes de Cal Fresh*** 10am-2pm **Desayuno con Lizette** 10am-11am **Pequeños aprendices** 10:15am-11am **Zumba en silla** 11am-12pm **Sumérgete en el arte con Boys & Girls Club** 11am-1pm **Herramienta digital para una vida más saludable** 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 1pm-2pm **Hora de jugar (Autodirigido)** 3pm-6pm **Hora de la merienda con Lizette** 4pm-4:45pm **Empezando Zumba** 4pm-5pm **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**24** ***Especialista de renovación de IEHP*** **Entrenamiento intensivo** 9am-10am **Respire bien, vive bien #2** 9am-10am **Redacción de curriculums** 10am-11am **Clase de ciudadanía** 10am-12pm y 4pm-6pm **Zumba Gold** 10am-11am **Vivir conscientemente #2** 11am-12pm (Español) **Sumérgete en el arte con Boys & Girls Club** 11am-1pm **Círculo de sol** 11:15am-12pm **Hábitos saludables** 12pm-1pm **Zumba en silla** 1pm-2pm **Diabetes entre amigos #5** 1pm-2pm **Fundamentos de Word** 2pm-3pm **Introducción a la IA** 3pm-4pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Meriendas con Lizette** 4pm-4:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Dejar el tabaco:** 4pm-5pm (Español) **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**25** **Zumba para tonifica** 9am-10am **Un mejor yo** 9am-10am **Duelo y perdida** 10am-11am (Español) **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Mantener un trabajo** 10am-11am **Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes** 11am-7pm **Pequeños aprendices** 10:15am-11am **Sumérgete en el arte con Boys & Girls Club** 11am-1pm **Risas y juegos** 11:15am-12pm **Ejercicio de pound** 11am-12pm **Ejercicio expreso**12:30pm-1pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Meriendas con Lizette** 4pm-4:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Podcast** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio expreso** 5pm-5:30pm	**26** **Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**	**27** **Entrenamiento de fuerza** 9am-10am **Para miembros activos de IEHP** **RCP** 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) **Almuerzo con Lizette** 10am-11am **Sumérgete en el arte con Boys & Girls Club** 11am-1pm **Lectura y manualidades** 11:15am-12pm **Nutrición para pequeños** 12pm-12:45pm **Baile núcleo** 1pm-2pm **Preparación de impuestos gratuita (VITA)**** 2pm-5pm Llame para programar su cita 877-410-8829 **Fundamentos de nutrición** 3pm-4pm (Español) **Comer inteligente, ser activo** 4pm-5:30pm
30 **Zumba** 9am-10am **Vivir Saludable: lo mejor de mí #1** 9am-10am **Hora de jugar** 9am-10am ***Aplicaciónes de Cal Fresh*** 10am-2pm **Desayuno con Lizette** 10am-11am **Pequeños aprendices** 10:15am-11am **Zumba en silla** 11am-12pm **Diabetes entre amigos #5** 11am-12pm (Español) **HACSB Descripción general de la aplicación** 11am-12pm **Fundamentos de nutrición** 1pm-2pm **Corazón saludable #3** 1pm-2pm **Boys & Girls Club** 3pm-6pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Corazón saludable #1** 4pm-5pm (Español) **Empezando Zumba** 4pm-5pm **Podcast para adolescentes** 4:30pm-5:50pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**31** ***Especialista de renovación de IEHP*** **Entrenamiento intensivo** 9am-10am **Redacción de curriculums** 10am-11am **Clase de ciudadanía** 10am-12pm y 4pm-6pm **Juegos en familia** 10am-11am **Zumba Gold** 10am-11am **Evento de contratación de Goodwill** 10am-1pm Para más información llame al 760-780-4970 Ext. 4850 **Círculo de sol** 10:15am-11am **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Zumba en silla** 1pm-2pm **Conceptos básicos de Word** 2pm-3pm **Introducción a la IA** 3pm-4pm **Hora de jugar** 3pm-6pm **Apoyo para las tareas** 3pm-4pm **Construye un bocado** 4pm-5pm **Triple juego** 5pm-5:45pm **Zumba** 4pm-5pm **Ejercicio de pound** 5pm-6pm	**Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? IEHP está aquí para ayudar.** Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita. Demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de LUNES-VIERNES 9am-5:30pm. **Clínica de bienestar infantil y adultos** *Su hijo/a debe tener una cita de bienestar? Llame al 866-228-4347 opción 5 para verificar su elegibilidad Y programar una cita o acérquese sin cita previa.* ¡Miembros activos de IEHP Direct de entre 3 y 21 años, son bienvenidos! Marzo es **Mes Nacional de la Nutrición.** Elige alimentos saludables y establece hábitos saludables para un cuerpo sano. Busca y únete a nuestras clases de nutrición **GRATUITAS.** Boys & Girls Club ¡Los grandes futuros comiencan aqui! **Programación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas información llame al 909-856-8689 o escanee el código QR.	**Leyenda** ****Se requiere inscripcion previa y/o solicitud** **Color de fuente azul -** clases para niños de 0-4 años con sus padres **Color de fuente verde -** clases para jóvenes de 12 - 17 años **Color de fuente negro -** clases para 12 años y mayor **Color de fuente oscuro -** Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes **HACSB -** Housing Authority of the County of San Bernardino **Color de fuente morado -** clases de Boy sy Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones

12353 Mariposa Rd. Suites C-2 & C-3, Victorville, CA 92395 (cerca de Vallarta Supermarket) * LUNES-VIERNES, 9am-6pm
1-866-228-4347 TTY Los usuarios deben llamar711 * www.iehp.org/crcClasses * Todas las clases son por orden de llegada. Las clases estan sujetas a cambios.