

- ♥ 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: 9am - 2pm • Domingo: Cerrado

## Enero 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4
			<b>Yoga</b> 9am-10am <b>La Hora del Circulo</b> (edades 0-5 años) 9:30am-10am 10:30am-11am <b>Boxeo Aeróbico</b> Cancelado <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Power Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 2pm-3:15pm <b>Zumba en Silla</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Baile en Linea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños</b> (de 4-11 años, con sus padres) 12pm-1pm
6	7	8	9	10	11
<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>Año nuevo, objetivos nuevos – Actividad social</b> 10:30am-11:30am <b>Silla Aerobica</b> 12pm-1pm <b>Tacos de Chorizo de Soya – Demostración de Alimentos</b> (español) 1pm-2pm <b>Baile en Linea</b> 1:30pm-2:30pm <b>Lenguaje de Señas Americano</b> 2:30pm-3:30pm <b>Sign &amp; Sweat</b> 3:45pm-4:45pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Sign &amp; Sweat</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 12pm-1:15pm <b>Autoestima</b> 1:30pm-3pm <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Orientacion para Miembros de IEHP</b> (español) 3pm-4pm <b>Yogalates</b> 4:30pm-5:30pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Coma Saludable, Permanezca Activo #1</b> 10am-12pm (español) 1pm-3pm <b>Baile Latino</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Tacos de Chorizo de Soya – Demostración de Alimentos</b> 3:30pm-4:30pm <b>Yoga</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>La Hora del Circulo</b> (edades 0-5 años) 9:30am-10am 10:30am-11am <b>Boxeo Aeróbico</b> Cancelado <b>Orientacion para Miembros de IEHP</b> 10:30am-11:30am <b>Mi Vida, Mi Elección</b> 12:30pm-2pm 2:30pm-4pm (español) <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>RCP</b> 10am-2pm <b>Power Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 2pm-3:15pm <b>Zumba en Silla</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Baile en Linea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños</b> (de 4-11 años, con sus padres) 12pm-2:45pm <b>Batido energético de chocolate para niños – Demostración de Alimentos</b> (de 4-11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
13	14	15	16	17	18
<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>Silla Aerobica</b> 12pm-1pm <b>Queso fundido con aguacate y espinacas – Demostración de Alimentos</b> (español) 1pm-2pm <b>Baile en Linea</b> 1:30pm-2:30pm <b>Lenguaje de Señas Americano</b> 2:30pm-3:30pm <b>Sign &amp; Sweat</b> 3:45pm-4:45pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Sign &amp; Sweat</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 12pm-1:15pm <b>Autoestima</b> (español) 1:30pm-3pm <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Yogalates</b> 4:30pm-5:30pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Coma Saludable, Permanezca Activo #2</b> 10am-12pm (español) 1pm-3pm <b>Baile Latino</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Queso fundido con aguacate y espinacas – Demostración de Alimentos</b> 3:30pm-4:30pm <b>Yoga</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>La Hora del Circulo</b> (edades 0-5 años) 9:30am-10am 10:30am-11am <b>Boxeo Aeróbico</b> Cancelado <b>Conceptos Básicos de Educación sobre Vacunas</b> 10:30am-11:30am <b>Dientes Sanos para Adultos</b> 1pm-2pm 2pm-3pm (español) <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Conceptos Básicos sobre Diabetes</b> 4pm-5pm (español) <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Power Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 2pm-3:15pm <b>Conceptos Básicos de Medicare</b> 3:30pm-4pm 4pm-4:30pm (español) <b>Zumba en Silla</b> 4:30pm-5:30pm	
20	21	22	23	24	25
	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Sign &amp; Sweat</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 12pm-1:15pm <b>Cómo plantar flores de bulbo</b> 1pm-2pm 2pm-3pm (español) <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Yogalates</b> 4:30pm-5:30pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Coma Saludable, Permanezca Activo #3</b> 10am-12pm (español) 1pm-3pm <b>Baile Latino</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Demostracion de Alimentos</b> (Cancelado) <b>Orientacion para Miembros de IEHP</b> 3:30pm-4:30pm <b>Yoga</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>La Hora del Circulo</b> (edades 0-5 años) 9:30am-10am 10:30am-11am <b>Boxeo Aeróbico</b> Cancelado <b>Orientacion para Miembros de IEHP</b> (español) 10:30am-11:30am <b>RCP</b> (español) 1pm-5pm <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Conceptos Básicos sobre Diabetes</b> 4pm-5pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Power Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Simulación de una Entrevista</b> 1pm-2:30pm (español) 2:30pm-4pm <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 2pm-3:15pm <b>Zumba en Silla</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Baile en Linea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños</b> (de 4-11 años, con sus padres) 12pm-12:45pm <b>Cómo plantar flores de bulbo para Niños</b> (de 4-11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm
27	28	29	30	31	
<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>Silla Aerobica</b> 12pm-1pm <b>Espaguetis de calabacín con salsa Alfredo – Demostración de Alimentos</b> (español) 1pm-2pm <b>Baile en Linea</b> 1:30pm-2:30pm <b>Lenguaje de Señas Americano</b> 2:30pm-3:30pm <b>Sign &amp; Sweat</b> 3:45pm-4:45pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Sign &amp; Sweat</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 12pm-1:15pm <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Yogalates</b> 4:30pm-5:30pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Coma Saludable, Permanezca Activo #4</b> 10am-12pm (español) 1pm-3pm <b>Baile Latino</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Espaguetis de calabacín con salsa Alfredo – Demostración de Alimentos</b> 3:30pm-4:30pm <b>Yoga</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Yoga</b> 9am-10am <b>La Hora del Circulo</b> (edades 0-5 años) 9:30am-10am 10:30am-11am <b>Boxeo Aeróbico</b> Cancelado <b>Tai Chi</b> 3pm-4pm <b>Zumba</b> 5pm-5:50pm	<i>Trabajador de Salud de la Comunidad</i> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Power Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Mi Plato, mis Victorias – Demostración de Alimentos</b> 11:30am-12:30pm 1pm-2pm (español) <b>Meditación</b> 12pm-1pm <b>Yoga for Seniors &amp; People with Disabilities</b> 2pm-3:15pm <b>Clase sobre Asma para la Familia</b> 3pm-5:30pm <b>Zumba en Silla</b> 4:30pm-5:30pm	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

**Venga a vernos hoy mismo!**

**¡Obtenga una Tarjeta de Regalo GRATIS!**

Despegue la tarjeta. Llévela al Centro de Recursos para la Comunidad (CRC), y aprenda a usar sus beneficios de IEHP asistiendo a la clase **GRATUITA** de **Orientación para Miembros**.

**Usted se llevará a casa:  
 Una Tarjeta de Regalo  
 de \$15 para Comestibles**

\* Esta es una recompensa única por cada Miembro de IEHP.

Este aviso especial es solo por este mes. Visite [www.iehp.org/crc](http://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 Enero 2020 Información de Clases	Adultos 12+	Adultos Mayores	Niños (Ages 4-11)	Inglés	Español
<b>Clases de Ejercicio y de Baile</b> (de 12 años en adelante): Manténgase activo con Zumba, Zumba en Silla, Zumba Gold, Silla Aeróbica, Boxeo Aeróbico, Yogalates, Meditación, Yoga, Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad, Taichi y Baile en Línea. <b>Yoga y Zumba para niños (edades 4-11 con sus padres).</b>	✓	✓	✓	✓	✓
<b>La Hora del Círculo</b> 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)			✓ Edades 0-5	✓	✓
<b>RCP</b> <b>(Para las primeras 30 personas que se registren; mayores de 16 años)</b> Obtenga un certificado por dos años para Resucitación Cardiopulmonar (RCP) y Primeros Auxilios a través de American Heart Association. Venga temprano. La inscripción comienza una hora antes de la clase y por orden de llegada.	✓ 16+	✓		✓	✓
<b>Clases sobre Nutrición y Demostraciones de Alimentos</b> (para las primeras 30 personas que se inscriban). Clases divertidas y motivadoras para adultos que quieren aprender sobre nutrición. 1. <b>Tacos de Chorizo de Soya</b> 2. <b>Queso fundido con aguacate y espinacas</b> 3. <b>Espaguetis de calabacín con salsa Alfredo</b>	✓	✓		✓	✓
<b>Clases sobre Nutrición y Demostraciones de Alimentos (para Niños)</b> (para las primeras 30 personas con niños que se inscriban). Clases divertidas y motivadoras para niños que quieren aprender sobre nutrición. 1. <b>Batido energético de chocolate para niños</b>			✓ Edades 4-11	✓	✓
<b>Autoestima</b> Explicaremos los 7 pasos para fortalecer la autoestima. Hablaremos de como aumentar su motivación y concentrarse en su bienestar para sentirse una persona mas segura	✓ 18+	✓		✓	✓
<b>Orientación para Miembros de IEHP</b> 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. Esta es una recompensa unica por cada Miembro de IEHP (Debe tener cobertura activa con IEHP).	✓ 18+	✓		✓	✓
<b>Mi Vida, Mi Eleccion</b> 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.	✓ 18+	✓		✓	✓
<b>Lenguaje de Señas Americano para principiantes</b> 🙌	✓	✓		✓	✓
<b>Coma Saludable, Permanezca Activo</b> 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	✓	✓
<b>Sign and Sweat</b> 🙌 Esta clase de ejercicio está diseñada para personas sordas y con déficit auditivo. Los instructores usan el Lenguaje de Señas Americano ( <i>American Sign Language, ASL</i> ) y movimientos de ejercicio básicos. ¡Todos son bienvenidos!	✓	✓		✓	✓
<b>Actividad Social</b> 1. Año nuevo, objetivo nuevos	✓	✓		✓	✓

Ahora con tres ubicaciones para su comodidad en Riverside, San Bernardino y Victorville.



Inland Empire Health Plan

Destino >>> Salud



Use su teléfono y escanee el código **QR** para ver nuestro horario completo de clases **GRATUITAS** sobre salud y sesiones de ejercicio, o visite [www.iehp.org/crc](http://www.iehp.org/crc).

**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**

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

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



SCAN ME