

FAMILY RESOURCE CENTER | BOYLE HEIGHTS



L.A. Care
HEALTH PLAN

Your Center for Health and Wellness

Wellness Center at the Old General Hospital | 1200 N. State St., Ste 1069 • Los Angeles, CA 90033

Center Hours: 9:30 am - 6:30 pm (Monday-Friday) 9:00 am - 2:00 pm Saturday

Phone: 213.294.2833 or 1.877.287.6290 • lacare.org

June 2015

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Aerobics 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	2 Cal MediConnect Member Orientation 10am-6pm Yoga 1pm-2pm LACC Orientation 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm	3 Dance Fitness 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	4 Yoga 12pm-1pm Youth Leadership 4:30pm-6pm Fitness Yoga 5pm-6pm	5 Registered Dietician (by appointment only) 9am-5:30pm Meal Planning Class 10am-11:30am Dance Fitness for Kids 3:45pm-4:45pm	6 CPR (English Class) 9:30am-1:30pm Family Yoga 10am-11am Kid's Cooking Class 11:30am-12:30pm
8 Aerobics 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	9 Cal MediConnect Member Orientation 10am-6pm Senior Health Ed: Healthy Habits for a Healthier You 10am-11am Aerobics for Seniors 11:30am-12:30pm Yoga 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm	10 TaiChi for Seniors 11am-12pm Dance Fitness 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	11 Yoga 12pm-1pm Fitness Yoga 5pm-6pm	12 Healthy Cooking Class (Spanish Class) 10am-12pm L.A. Care Member Orientation 10am-6pm Dance Fitness for Kids 3:45pm-4:45pm	13 Family Yoga 10am-11am
15 Wellness Circle: Stress Management 10:30am-11:30am Behavioral Health Orientation 11:30am-1pm Aerobics 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	16 Cal MediConnect Member Orientation 11am-6pm Yoga 1pm-2pm LACC Orientation 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm	17 Dance Fitness 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	18 Yoga 12pm-1pm Youth Leadership 4:30pm-6pm Fitness Yoga 5pm-6pm	19 Registered Dietician (by appointment only) 9am-5:30pm Meal Planning Class 10am-11:30am Dance Fitness for Kids 3:45pm-4:45pm	20 CPR (Spanish Class) 9:30am-1:30pm Family Yoga 10am-11am Kid's Cooking Class 11:30am-12:30pm
22 Aerobics 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	23 Cal MediConnect Member Orientation 10am-6pm Aerobics for Seniors 11:30am-12:30pm Yoga 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm	24 TaiChi for Seniors 11am-12pm Dance Fitness 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	25 Yoga 12pm-1pm Fitness Yoga 5pm-6pm	26 Healthy Cooking Class (Spanish Class) 10am-12pm Dance Fitness for Kids 3:45pm-4:45pm	27 Family Yoga 10am-11am
29 Cal MediConnect Member Orientation 10am-6pm Aerobics 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	30 Yoga 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm				

Free Education and Exercises Classes

All are welcome. Call us at 1.213.294.2833 or 1.877.287.6290

For more information about our classes and services. Schedule is subject to change, rescheduling or cancellation without prior notice.

PHYSICAL ACTIVITY CLASSES

Classes available for the first 40 people.

Aerobics Tone and define your muscles with aerobics and weights. *Class Level: Intermediate-Advanced*

Dance Fitness and Dance Fitness for Kids

This class will help you tone and define your muscles while working out. *Class Level: Intermediate-Advanced*
 Dance Fitness for Kids is designed to promote physical fitness for kids ages 5 to 12 years of age. *Class Level: Beginners-Intermediate*

TaiChi and Aerobics for Seniors These classes allows seniors to reduce stress, stretch legs and strengthen muscles. *Class level: Beginners*

Zumba Blending upbeat world rhythms for an effective total-body workout.

Family Yoga, Fitness Yoga and Yoga

Learn basic Yoga poses and breathing techniques to build strength and flexibility, increase energy and relieve tension and stress all while moving at your own pace. *Family Yoga is for ages 5 and up. Class Level: Beginners-Intermediate-Advanced*
 These classes available to the first 30 people.

HEALTHY EATING CLASSES

Healthy Cooking Class Learn to make wise food choices for the entire family. *Class is conducted in Spanish.*

Kid's Cooking Class A hands-on curriculum introducing kids to cooking and eating healthy foods. *For kids 5-12 years of age.*

Available to the first 15 kids.

Meal Planning Class and Registered Dietician

Plan healthy, nutritional meals and make an appointment for one on one nutritional counseling for adults and families. *Contact us for appointment information.*

HEALTH EDUCATION CLASSES

Behavioral Health Services Orientation

Members of L.A. Care can speak with a Service Coordinator to learn more about the behavioral health benefits at L.A. Care Health Plan. *Orientation is also conducted in Spanish and Farsi.*

CPR Class Learn basic steps of CPR for adults, children and infants. Receive a certification card once the course is completed. Class is only for CPR and does not include First Aid certification. *Classes are offered in English and Spanish.*

Senior Health Education Series Series of educational classes such as: Healthy Habits for a Healthier You; Hypertension, Diabetes and Alzheimer's Disease, The Latino Family and Alzheimer's Disease.

Wellness Circle Learn how to cope with daily stress, increase well-being and continue your path to wellness through compassionate education.

Youth Leadership Workshop A workshop series addressing life skills, effective communication, decision making, conflict resolution, violence prevention and anti-bullying. Earn 20 hours of Community Service credits. *For youth 10-18 years of age.*

MEMBER ORIENTATIONS

L.A. Care Members are encouraged to attend one of our monthly orientations to learn more about your benefits.

L.A. Care Covered Orientation for members with a health insurance plan offered by L.A. Care Health Plan through Covered California.

Cal MediConnect Orientation for "dual eligible" Medicare and Medi-Cal beneficiaries currently enrolled in L.A. Care's Cal MediConnect Plan.

FREE Interpretation services available



1200 N. State St., Ste. 1069 Los Angeles, CA 90033
 at **The Wellness Center**
 Telephone 213.294.2840



Access Parking Lot 10 via Sichel St. and N. Mission Rd. Transport shuttle available, running every 15 minutes 7am-7pm.



Metro: Lines 71, 79, 251, 605, 620, 751
DASH: Boyle Heights, Chinatown, Lincoln Heights

1-877-287-6290 • lacare.org

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | BOYLE HEIGHTS

Su centro de salud y bienestar

Wellness Center en el Hospital General | 1200 N. State St., Ste 1069 • Los Angeles, CA 90033

Horario del Centro : 9:30 am - 6:30 pm (lunes-viernes) 9:00 am - 2:00 pm sábado

Teléfono: 213.294.2833 o 1.877.287.6290 • lacare.org/es



L.A. Care
HEALTH PLAN

Junio 2015

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Aeróbicos 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	2 Orientación para Miembros de Cal MediConnect 10am-6pm Yoga 1pm-2pm Orientación para Miembros de L.A. Care Covered 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm	3 Entrenamiento Físico para Adultos 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	4 Yoga 12pm-1pm Serie para Adolescentes 4:30pm-6pm Fitness Yoga 5pm-6pm	5 Dietista Certificada (solo con cita) 9am-5:30pm Planificación de Comidas 10am-11:30am Entrenamiento Físico para Niños 3:45pm-4:45pm	6 CPR (Clase en Inglés) 9:30am-1:30pm Yoga para Familias 10am-11am Clase de Cocina para Niños 11:30am-12:30pm
8 Aeróbicos 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	9 Orientación para Miembros de Cal MediConnect 10am-6pm Clase de Salud para Personas de la Tercera Edad <i>Hábitos saludables para una vida más saludable</i> 10am-11am Aeróbicos para la Tercera Edad 11:30am-12:30pm Yoga 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm	10 TaiChi para la Tercera Edad 11am-12pm Entrenamiento Físico para Adultos 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	11 Yoga 12pm-1pm Fitness Yoga 5pm-6pm	12 Cocina Saludable (Clase en Español) 10am-12pm Orientación para Miembros de L.A. Care 10am-6pm Entrenamiento Físico para Niños 3:45pm-4:45pm	13 Yoga para Familias 10am-11am
15 Círculo de Bienestar <i>Manejo del Estrés</i> 10:30am-11:30am Servicios de Orientación para la Salud del Comportamiento 11:30am-1pm Aeróbicos 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	16 Orientación para Miembros de Cal MediConnect 11am-6pm Yoga 1pm-2pm Orientación para Miembros de L.A. Care Covered 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm	17 Entrenamiento Físico para Adultos 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	18 Yoga 12pm-1pm Serie para Adolescentes 4:30pm-6pm Fitness Yoga 5pm-6pm	19 Dietista Certificada (solo con cita) 9am-5:30pm Planificación de Comidas 10am-11:30am Entrenamiento Físico para Niños 3:45pm-4:45pm	20 CPR (Clase en Español) 9:30am-1:30pm Yoga para Familias 10am-11am Clase de Cocina para Niños 11:30am-12:30pm
22 Aeróbicos 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	23 Orientación para Miembros de Cal MediConnect 10am-6pm Aeróbicos para la Tercera Edad 11:30am-12:30pm Yoga 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm	24 TaiChi para la Tercera Edad 11am-12pm Entrenamiento Físico para Adultos 12:30pm-1:30pm Zumba 5pm-6pm	25 Yoga 12pm-1pm Fitness Yoga 5pm-6pm	26 Cocina Saludable (Clase en Español) 10am-12pm Entrenamiento Físico para Niños 3:45pm-4:45pm	27 Yoga para Familias 10am-11am
29 Orientación para Miembros de Cal MediConnect 10am-6pm Aeróbicos 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm	30 Yoga 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm				

Clases de educación de salud y ejercicio GRATIS

Todos son bienvenidos. Llame al número 1.213.294.2833 o al 1.877.284.6290 para más información sobre nuestras clases y servicios. Clases sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.

CLASES DE EDUCACIÓN DE LA SALUD

CLASES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estas clases disponible para las primeras 40 personas.

Aeróbicos Esta clase le ayudará a tonificar y definir los músculos mientras hace ejercicio. *Nivel de Clase: Intermedio-Avanzado*
Entrenamiento Físico para Adultos y para Niños Entrenamiento Físico para adultos es una clase que le ayudará a tonificar y dar definición a los músculos mientras hace ejercicio. Entrenamiento Físico para Niños es diseñada para promover el ejercicio físico para niños de 5 a 12 años. *Nivel de Clase: Principiantes-Intermedio-Avanzado*
TaiChi y Aeróbicos para la Tercera Edad Estas clases permite a la tercera edad reducir el estrés, estirar las piernas, y fortalecer los músculos. *Nivel de Clase: Principiantes.*
Zumba Mezclando ritmos del mundo para un entrenamiento del cuerpo entero.
Yoga, Yoga para Familias y Fitness Yoga Combinando el movimiento, la respiración y la flexibilidad para aumentar la energía y aliviar la tensión y el estrés. *Nivel de Clase: Principiantes-Intermedio-Avanzado.* Estas clases disponible para las primeras 30 personas.

CLASES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

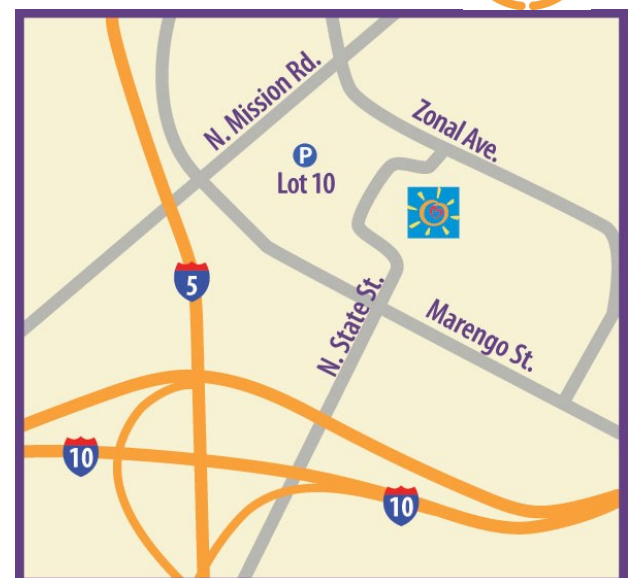
Clase de Cocina para Niños Esta clase le enseña a los niños a cocinar y comer alimentos saludables. *Para niños 5-12 de edad. Disponible para los primeros 15 niños.*
Cocina Saludable Aprenda a tomar decisiones saludables de alimentos para toda la familia. *Esta clase se lleva a cabo en español.*
Planificación de Comidas y Dietista Certificada (Nutricionista) Aprenda a planificar recetas de comidas saludables. Ofrecemos consejería individual para adultos y familias.
Por favor contáctenos para hacer cita.

Círculo de Bienestar Aprenda a enfrentar a la tensión de la vida diaria, aumente su calidad de vida y continúe un camino de bienestar por medio de una educación compasiva.
Clases de salud para Personas de la Tercera Edad Serie de clases educativas, tales como: Hábitos saludables para una vida más saludable; La Hipertensión, La diabetes y Enfermedad de Alzheimer; La Familia Latina y la Enfermedad de Alzheimer.
CPR Un taller básico de CPR para adultos, niños y bebés. Taller solo para CPR, no Primeros Auxilios. *Clases se ofrecen en inglés y en español. Llame para más información.*
Serie para Adolescentes Una serie que se enfoca en habilidades de la vida, comunicación efectiva, cómo tomar decisiones, cuidado personal, resolución de conflictos, violencia e intimidación. *Esta serie es para adolescentes entre 10-18 años de edad.* También obtendrá 20 horas de créditos de servicio comunitario.
Servicios de Orientación para la Salud del Comportamiento Miembros de L.A. Care pueden hablar con un coordinador de servicios quien le ayudará a comprender acerca de sus beneficios relacionados con la Salud del Comportamiento que ofrece su plan. *Las orientaciones se ofrecen en español.*

ORIENTACIÓN PARA MIEMBROS

L.A. Care para miembros que quieran aprender más acerca de su plan de salud y los beneficios.
L.A. Care Covered para miembros que tienen un plan de seguro de salud ofrecido por L.A. Care a través Covered California.
Cal MediConnect para miembros que son beneficiarios "doble elegibles" de Medicare y Medi-Cal que actualmente están inscritos en el plan de L.A. Care Cal MediConnect. Aprenda como funciona su plan de salud y sus beneficios.

Intérpretes disponibles
GRATIS



1200 N. State St., Ste 1069 Los Angeles, CA 90033 en **The Wellness Center**
Teléfono 213.294.2840



Acceso a estacionamiento 10 entre Sichel St. y N. Mission Rd. Servicio de transporte disponible cada 15 minutos de 7am a 7pm.



Metro: Líneas 71, 79, 251, 605, 620, 751
DASH: Boyle Heights, Chinatown, Lincoln Heights

1-877-287-6290 • lacare.org/es