



# July

# 2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>2</b> Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. <b>Wellness Circle</b> "How Trauma Affects Our Health and Daily Living" 1-2 p.m. <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>3</b> Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>4</b> <b>CLOSED</b> 	<b>5</b> Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>6</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.	<b>7</b> <b>CPR / First Aid (English)</b> 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
<b>9</b> Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>10</b> Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>11</b> <b>Healthy Teeth (Eng/Sp)</b> 11 a.m.-12 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 1 of 10 (English) 3-5 p.m.	<b>12</b> <b>Self-Care 101 (Eng/Sp)</b> 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>13</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m. <b>Gardening Class</b> 1-2 p.m.	<b>14</b> Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
<b>16</b> Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. <b>Wellness Circle</b> "Learning about Addictions and Substance Use Disorder" 1-2 p.m. <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>17</b> <b>Know Your Medications</b> <b>Spanish:</b> 9-10:30 a.m. <b>English:</b> 10:30 a.m.-12 p.m. Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>18</b> <b>SOH Cooking Class</b> 12-1:30 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 2 of 10 (English) 3-5 p.m.	<b>19</b> <b>My Healthy Bones</b> <b>Spanish:</b> 9-10:30 a.m. <b>English:</b> 10:30 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>20</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.	<b>21</b> <b>CPR / First Aid (Spanish)</b> 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
<b>23</b> Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>24</b> Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>25</b> Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 3 of 10 (English) 3-5 p.m.	<b>26</b> <b>How to Deal With Difficult Emotions (Eng/Sp)</b> 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>27</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m. <b>Gardening Class</b> 1-2 p.m.	<b>28</b> <b>CPR / First Aid (English)</b> 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
<b>30</b> Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. <b>Wellness Circle</b> "Discussing Generalized Anxiety Disorder" 1-2 p.m. <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>31</b> Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>Are you an L.A. Care Member?</b> <b>Come to an Orientation!</b> Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*  <small>*L.A. Care member will get a gift card only once for attending a Member Orientation. One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small>			

## Free Education and Exercise Classes Class space is limited (first come, first serve).

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided upon request.**

- Knowing Your Medications** This class for L.A. Care Health Plan members helps adults understand the various types of medications, the difference between brand-name drugs, and ways to take medications safely.
- My Healthy Bones** This class for L.A. Care Health Plan members helps adults understand what osteoporosis is and what they can do to keep bone health.
- CPR/First Aid** Learn basic steps of CPR & First Aid for adults, children and infants. Call to register or sign up online: [www.ACLS123.com/free-cpr](http://www.ACLS123.com/free-cpr)
- Seeds of Hope (SOH) Cooking/Gardening Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. For more information, visit: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- Aerobics** Get fit with simple moves that use aerobics to help tone and define your muscles. Class available for the first 40 people. **Class Level 1:** Low Impact **Class Level 2:** High Impact
- Healthy Teeth** This workshop will cover the basics about oral health. It will include topics like the differences between Medi-Cal and Medicare, how to use them, and what is included with most dental benefits.

\*\*Classes in red qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. \*\*Classes in blue are by appointment and registration only.



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



**Center Hours:**  
 Monday to Friday: 8:30 a.m. - 5 p.m.  
 Saturday: 9 a.m. - 12 p.m.



**L.A. Care**  
 HEALTH PLAN®



**Julio**

**2018**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m. <b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m. <b>Círculo de Bienestar</b> "Cómo el Trauma Afecta Nuestra Salud y Nuestra Vida Diaria" 1-2 p.m. <b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>CERRADO</b> 	<b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> <b>Clase 1:</b> 11 a.m.-12 p.m. <b>Clase 2:</b> 12:30-1:30 p.m.	<b>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés)</b> 9 a.m.-12 p.m. <b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m. <b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m. <b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>Dientes Sanos (Ing/Esp)</b> 11 a.m.-12 p.m. <b>Baile Aeróbico</b> <b>Nivel 2:</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Nivel 1:</b> 1:30-2:30 p.m. <b>Clase de Crianza 1 de 10 (Inglés)</b> 3-5 p.m.	<b>Autocuidado 101 (Ing/Esp)</b> 10-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1p.m.	<b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> <b>Clase 1:</b> 11 a.m.-12 p.m. <b>Clase 2:</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Clase de Jardinería</b> 1-2 p.m.	<b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m. <b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m. <b>Círculo de Bienestar</b> "Aprendiendo Sobre las Adicciones y el Trastorno de Uso de Sustancias" 1-2 p.m. <b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>Conozca sus Medicamentos</b> <b>Español:</b> 9-10:30 a.m. <b>Inglés:</b> 10:30 a.m.-12 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>Clase de Cocina SOH</b> <b>1ra Clase:</b> 12-1:30 p.m. <b>Baile Aeróbico</b> <b>Nivel 2:</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Nivel 1:</b> 1:30-2:30 p.m. <b>Clase de Crianza 2 de 10 (Inglés)</b> 3-5 p.m.	<b>Mis Huesos Sanos</b> <b>Español:</b> 9-10:30 a.m. <b>Inglés:</b> 10:30 a.m.-12 p.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> <b>Clase 1:</b> 11 a.m.-12 p.m. <b>Clase 2:</b> 12:30-1:30 p.m.	<b>RCP/ Primeros Auxilios (Español)</b> 9 a.m.-12 p.m. <b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m. <b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m. <b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>Baile Aeróbico</b> <b>Nivel 2:</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Nivel 1:</b> 1:30-2:30 p.m. <b>Clase de Crianza 3 de 10 (Inglés)</b> 3-5 p.m.	<b>Cómo Lidar con Emociones Difíciles (Ing/Esp)</b> 10-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> <b>Clase 1:</b> 11 a.m.-12 p.m. <b>Clase 2:</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Clase de Jardinería</b> 1-2 p.m.	<b>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés)</b> 9 a.m.-12 p.m. <b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m. <b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m. <b>Círculo de Bienestar</b> "Hablando Sobre Trastornos de la Ansiedad Generalizada" 1-2 p.m. <b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<p>¿Es usted miembro de L.A. Care?  <b>¡Venga a una Orientación!</b>            Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p><small>*Los miembros de L.A.Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación de Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro de L.A. Care deberá estar presente.</small></p>			

**Clases GRATIS de Salud y Ejercicio**

\*Espacio de las clases es limitado (primero en llegar, primero en servir).

Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Cuidado de niños está disponible con previo aviso.**

- Conozca Sus Medicamentos** Esta clase para los miembros de L.A. Care Health Plan ayuda a los adultos a comprender los diferentes tipos de medicamentos, la diferencia entre los medicamentos de marca y las formas de tomar los medicamentos de manera segura.
- Mis Huesos Sanos** Esta clase para los miembros de L.A. Care Health Plan ayuda a los adultos a comprender qué es la osteoporosis y qué pueden hacer para mantener la salud.
- RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de RCP y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Llame para registrarse o registrarse en línea: [www.ACLS123.com/free-cpr](http://www.ACLS123.com/free-cpr)
- Clase de Comida/Jardinería Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y verduras y frutas frescas para los participantes. Para más Información, visite: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- Aeróbicos** Póngase en forma con movimientos simples que usan aeróbicos para ayudar a tonificar y definir sus músculos. Clase disponible para las primeras 40 personas. **Nivel 1:** Clase de bajo impacto **Nivel 2:** Alto impacto
- Dientes Sanos** Este taller cubrirá los conceptos básicos sobre la salud oral. Incluirá temas como las diferencias entre Medi-Cal y Medicare, cómo usarlos y qué se incluye con la mayoría de los beneficios dentales.



\*\*Las clases en rojo califican para el programa **Mi Premio por una Vida Sana**. \*\*Las clases en azul son por **cita y registro solamente**.

