



September

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</p> <p><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></p>					1
<p>CLOSED</p>	<p>3</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>4</p> <p>SOH Cooking Class (Eng/Sp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Wellness Circle The Effects of Parkinson's (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class 9 of 10 (English) 3-5 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Healthy Teeth (Eng/Sp) 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>6</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>7</p> <p>CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>10</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class - 10 of 10 (English) 3 - 5 p.m.</p>	<p>13</p> <p>Healing Intergenerational Trauma (Eng/Sp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>14</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30 -1:30 p.m.</p> <p>Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p>	<p>15</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>17</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Wellness Circle The Impact of Social Media II (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>19</p> <p>SOH Cooking Class (Eng/Sp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class (English) 3 - 5 p.m.</p>	<p>20</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>21</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>22</p> <p>CPR / First Aid (Spanish) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>24</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class (English) 3 - 5 p.m.</p>	<p>27</p> <p>Healing from a Life Loss (Eng/Sp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>28</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p>	<p>29</p> <p>CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>

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

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

- ▶ **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. ***If under age 18, please call for more information.**
- ▶ **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 of 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.
- ▶ **Healing Intergenerational Trauma** This workshop will provide an overview of long-term family trauma, symptoms, and causes. It will also discuss how to heal and stop trauma from happening in the future.
- ▶ ****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®



Septiembre

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! 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 o tutor de L.A. Care deberá estar presente.</small></p>					1 CERRADO
3 CERRADO 	<p>4 Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>5 Clase de Cocina SOH (Ing/Esp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Círculo de Bienestar <i>Los Efectos del Parkinson</i> (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 9 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>6 Dientes Sanos (Ing/Esp) 9 - 10a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30 - 3 p.m.</p>	<p>7 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>8 RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>10 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>11 Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>12 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 10 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>13 Sanando Trauma Intergeneracional (Ing/Esp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1p.m.</p>	<p>14 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Clase de Jardinería (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p>	<p>15 Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>17 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Círculo de Bienestar <i>Impacto del Medio Social II</i> (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>18 Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>19 Clase de Cocina SOH (Ing/Esp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>20 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>21 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>22 RCP/ Primeros Auxilios (Español) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>24 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>25 Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>26 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>27 Sanando Después de una Pérdida (Ing/Esp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>28 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Clase de Jardinería (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p>	<p>29 RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio *Espacio de las clases es limitado (primero en llegar, primero en ser servido).

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

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de RCP y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Llame para registrarse o regístrese en línea: www.ACLS123.com/free-cpr *Si es menor de 18 años, llame para obtener más información.
- ▶ **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.
- ▶ **Sanando Trauma Intergeneracional** Este taller dará información sobre trauma a largo plazo en la familia, síntomas, y causas. En este taller se hablará sobre cómo sanar y parar trauma que puedan pasar en un futuro.

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

