






November

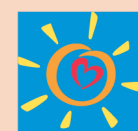
2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
<p>Are you an L.A. Care Member? Come to a Member Orientation!</p>  <p>Classes in blue qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> 			<p>Zumba 9-10 a.m. 1</p> <p>How to Use Fruit and Vegetables to Help Manage Your Weight 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 2</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 3</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>Food Safety Tips for the Holidays 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 11 a.m.-12 p.m.</p>	
<p>Zumba 9-10 a.m. 5</p> <p>Build a Healthy Plate 10:05-11:05 a.m. Eng</p> <p>Happiest Baby on the Block 11:30 a.m.-1:30 p.m. Eng</p>	<p>Parent Café 9-11 a.m. Spa 6</p> <p>Cooking Matters [6 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Spa</p> <p>CPR/First Aid 2-5 p.m. Spa</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 7</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Call or come in for an appointment</i></p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 8</p> <p>Build a Healthy Plate 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 9</p> <p>Memory Loss & Alzheimer's 10-11 a.m. Spa</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 10</p>	
<p>Zumba 9-10 a.m. 12</p> <p>Planning Healthy Meals 10:05-11:05 a.m. Eng</p> <p>Happiest Baby on the Block 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>CCI Meeting 10 a.m.-12:30 p.m. 13</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 14</p> <p>Wellness Circle-Discussing the Effects of Schizophrenia 10-11 a.m. Eng</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Call or come in for an appointment</i></p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 15</p> <p>Planning Healthy Meals 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 16</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 17</p>	
<p>Zumba 9-10 a.m. 19</p> <p>Shopping on a Budget 10:05-11:05 a.m. Eng</p> <p>Happiest Baby on the Block 11:30 a.m.-1:30 p.m. Eng</p>	<p>Parent Café 9-11 a.m. Eng 20</p> <p>Cooking Matters [1 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Eng</p> <p>CPR/First Aid 2-5 p.m. Eng</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 21</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Call or come in for an appointment</i></p>	<p>Center Closed 22</p> 		<p>Center Closed 23</p> 	<p>Center Closed 24</p> 
<p>Zumba 9-10 a.m. 26</p> <p>What's on a Label? 10:05-11:05 a.m. Eng</p> <p>Happiest Baby on the Block 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>Parent Café 9-11 a.m. Spa 27</p> <p>Cooking Matters [2 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Eng</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 28</p> <p>Wellness Circle-Discussing the Effects of Schizophrenia 10-11 a.m. Spa</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Call or come in for an appointment</i></p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 29</p> <p>What's on a Label? 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 30</p> <p>Oral Health Education 10-11 a.m. Spa</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Refer a friend to our center and you'll receive a gift!</p>	

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 while you attend a class.**

- ▶ **CPR/First Aid** - Save a life! Get certified for CPR-First Aid for adults, children and infants. Online registration available at: <http://www.acls123.com/free> or same day walk-in.
- ▶ **Memory Loss & Alzheimer's** - Learn about Alzheimer's disease and its effects. Learn about the causes of memory loss, difference between dementia and normal aging and symptoms of dementia, and how to prepare yourself when you visit your doctor.
- ▶ **Happiest Baby on the Block** - Bring your baby and join our new class that teaches parents how to instantly soothe/calm any baby, using Dr. Karp's five S's: swaddling with a special technique; placing baby on his side or stomach; using a gentle shushing noise; swinging or bouncing baby rhythmically; and giving baby something to suck. You'll have the happiest baby on the block!
- ▶ **L.A. Care Member Orientation** - Attend a member orientation and learn what your health plan has to offer. You will learn how to make doctor changes, health plan changes, and how to access information about your health plan online. A \$10 gift card will be given to members who attend. *One gift card per family; refer an L.A. Care member and receive a prize.*
- ▶ **Wellness Circle** - Join our wellness circles and learn about topics such as mental health, depression and anxiety. You will also learn how to cope with stress, daily challenges and ways to strengthen your sense of community. L.A. Care members will learn more about their Behavioral Health Benefits.





Noviembre

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación Para Miembros!</p> <p>Clases en azul califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana.</p>			<p>Zumba 9-10 a.m. 1</p> <p>Como Usar Frutas y Vegetables Para Ayudar a Manejar su Peso 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 2</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 3</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>Consejos De Seguridad Alimentaria Para las Fiestas 10-11 a.m. Ing/Esp</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 11 a.m.-12 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 5</p> <p>Construya un Plato Saludable 10:05-11:05 a.m. Ing</p> <p>El Bebé Más Feliz en el Bloque 11:30 a.m.-1:30 p.m. Ing</p>	<p>Café de Padres 9-11 a.m. Esp 6</p> <p>Cocinando Saludable [6 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Esp</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 2-5 p.m. Esp</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 7</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Llame o venga y haga una cita</i></p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 8</p> <p>Construya un Plato Saludable 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 9</p> <p>La Memoria y Alzheimer 10-11 a.m. Esp</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 10</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 12</p> <p>Planificación de Comidas Saludables 10:05-11:05 a.m. Ing</p> <p>El Bebé Más Feliz en el Bloque 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Junta de CCI 10 a.m.-12:30 p.m. 13</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 14</p> <p>Grupo de Bienestar - Discutir los Efectos de la Esquizofrenia 10-11 a.m. Ing</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Llame o venga y haga una cita</i></p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 15</p> <p>Planificación de Comidas Saludables 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Zumba 9-10:00 a.m. 16</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 17</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 19</p> <p>Compras con un Presupuesto Ajustado 10:05-11:05 a.m. Ing</p> <p>El Bebé Más Feliz en el Bloque 11:30 a.m.-1:30 p.m. Ing</p>	<p>Café de Padres 9-11 a.m. Ing 20</p> <p>Cocinando Saludable [1 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Ing</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 2-5 p.m. Ing</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 21</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Llame o venga y haga una cita</i></p>	<p>Centro cerrado 22</p> <p>Día de Acción de Gracias</p>		<p>Centro cerrado 23</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 26</p> <p>¿Qué Hay en Una Etiqueta? 10:05-11:05 a.m. Ing</p> <p>El Bebé Más Feliz en el Bloque 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Café de Padres 9-11 a.m. Esp 27</p> <p>Cocinando Saludable [2 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Ing</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 28</p> <p>Grupo de Bienestar - Discutir los Efectos de la Esquizofrenia 10-11 a.m. Esp</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH <i>Llame o venga y haga una cita</i></p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 29</p> <p>¿Qué Hay en Una Etiqueta? 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 30</p> <p>Educación de Salud Oral 10-11 a.m. Esp</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>¡Refiera a su amigo/a a nuestro centro y reciba un regalo!</p>

Clases de Salud y Ejercicio GRATIS

*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 durante las clases.**

- ▶ **El Bebé Más Feliz en el Bloque** - Traiga a su bebé y únase a nuestra nueva clase que le enseña a los padres cómo calmar instantáneamente a cualquier bebé usando estas técnicas del Dr. Karp: involucrarlos con una técnica especial; colocando al bebé de lado o estómago; usando un suave sonido; balanceando o arrullando al bebé rítmicamente; y dándole algo al bebé para chupar. ¡Tendrá al bebé más feliz en la cuadra!
- ▶ **La memoria y Alzheimer** - Aprenda sobre la enfermedad de Alzheimer y sus efectos. Conozca las causas de la pérdida de memoria, la diferencia entre la demencia y el envejecimiento normal y los síntomas de demencia, y como prepararse cuando visite a su doctor.
- ▶ **Grupo de Bienestar** - Únase a nuestros grupos de bienestar y aprenda sobre temas como la salud mental, la depresión y ansiedad. También aprenderá a lidiar con el estrés, los desafíos diarios y las formas de fortalecer su sentido de comunidad. Los miembros aprenderán más sobre sus Beneficios de Salud Mental.
- ▶ **Orientación Para Miembros de L.A. Care** - ¡Si no ha recibido una orientación antes, entonces esta clase es perfecta para usted! Asista a nuestra orientación y descubra lo que ofrece su plan de salud, como cambiar su medico y/o su plan de salud. Se le otorgará una tarjeta de regalo de \$10 a miembros que atiendan. *Solo una tarjeta de regalo por familia; refiera un miembro de L.A. Care y reciba un premio.*
- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** - ¡Salve una vida! Obtenga su certificación en RCP y Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Regístrese en línea: <http://www.acls123.com/free> o preséntese al centro el mismo día.



En el Towne Square
2072 East Palmdale Blvd.
Palmdale CA 93550



Horario del centro:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: 9 a.m. - 1 p.m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®