



SEPTEMBER

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>Refer a friend to our center and you'll receive a gift!</p>					<p>Center Closed</p>
<p>Happy Labor Day!</p> <p>Center Closed</p>	<p>3 Parent Café 9-11 a.m. Spa</p> <p>Cooking Matters [4 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Eng</p> <p>CPR/First Aid 2-5 p.m. Spa</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>4 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Wellness Circle - Managing Stress in Our Daily Lives 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>5 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>How to Use Fruits 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>6 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>7 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>What Is a Vegetarian Diet? [1 of 2] 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 12-1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>How Many Glasses of Water Should We Drink a Day? 10:05-11:05 a.m. Eng</p>	<p>10 Parent Café 9-11 a.m. Eng</p> <p>Cooking Matters [5 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Eng</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>11 Zumba 9-10 a.m.</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>12 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>How Many Glasses of Water Should We Drink a Day? 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>13 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Oral Health Education 10-11 a.m. Spa</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>14 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>What Is a Vegetarian Diet? [2 of 2] 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 12-1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>The Best Food for High Cholesterol 10:05-11:05 a.m. Eng</p>	<p>17 Parent Café 9-11 a.m. Spa</p> <p>Cooking Matters [6 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Eng</p> <p>CPR/First Aid 2-5 p.m. En</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>18 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Wellness Circle - Trauma and Your Health 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>19 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>The Best Food for High Cholesterol 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p> <p>Alzheimer's: Keeping Your Brain Healthy 1-2 p.m. Spa</p>	<p>20 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>21 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>Eating Right With MyPlate [1 of 2] 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 12-1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Salmonella and Food 10:05-11:05 a.m. Eng</p>	<p>24 CCI Meeting 10 a.m.-12:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>25 Zumba 9-10 a.m.</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>26 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Salmonella and Food 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>27 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>28 Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>Eating Right With MyPlate [2 of 2] 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 12-1 p.m.</p>
					<p>29</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.**

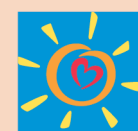
- ▶ **Alzheimer's: Keeping Your Brain Healthy** - Did you know that your brain is an organ? Learn what research is showing we can do now to keep our memory strong as we age – including nutritional tips, how to keep active and ways to challenge your brain. This session includes several interactive brain games.
- ▶ **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.
- ▶ **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.*
- ▶ **Parent Café** - Join our parent café where parents come together and support one another! Come connect, share ideas and learn ways to strengthen your family.
- ▶ **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.



In the Towne Square
2072 East Palmdale Blvd.
Palmdale CA 93550



Center Hours:
Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: 9 a.m. - 1 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 Para Miembros!</p> <p>Clases en azul califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana.</p> <p>Refiera a su amigo/a a nuestro centro y reciba un regalo!</p>					<p>1</p> <p>Centro Cerrado</p>
<p>3</p> <p>¡Feliz Día del Trabajo!</p> <p>Centro Cerrado</p>	<p>Café de Padres 9-11 a.m. Esp</p> <p>Cocinando Saludable [4 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Ing</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 2-5 p.m. Esp</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Grupo de Bienestar - Manejo del Estrés en Nuestra Vida Diaria 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 Llame o venga y haga una cita</p>	<p>5</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Cómo Usar las Frutas y Verduras Para Ayudar a Controlar 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>6</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>7</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>¿Qué Es una Dieta Vegetariana? [1 de 2] 10-11 a.m. Ing/Esp</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 12-1 p.m.</p>
<p>10</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>¿Cuántos Vasos de Agua Deberíamos Beber en un Día? 10:05-11:05 a.m. Ing</p>	<p>Café de Padres 9-11 a.m. Ing</p> <p>Cocinando Saludable [5 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Ing</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH Llame o venga y haga una cita</p>	<p>12</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>¿Cuántos Vasos de Agua Deberíamos Beber en un Día? 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>13</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Educación de Salud Oral 10-11 a.m. Esp</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>14</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>¿Qué Es una Dieta Vegetariana? [2 de 2] 10-11 a.m. Ing/Esp</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 12-1 p.m.</p>
<p>17</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>La Mejor Comida Para el Colesterol Alto 10:05-11:05 a.m. Ing</p>	<p>Café de Padres 9-11 a.m. Esp</p> <p>Cocinando Saludable [6 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Ing</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 2-5 p.m. Esp</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Grupo de Bienestar - Trauma y Su Salud 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 Llame o venga y haga una cita</p>	<p>19</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>La Mejor Comida Para el Colesterol Alto 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p> <p>Alzheimer: Manteniendo la Salud Cerebral 1-2 p.m. Esp</p>	<p>20</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>21</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>Comiendo Bien con MiPlato [1 de 2] 10-11 a.m. Ing/Esp</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 12-1 p.m.</p>
<p>24</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Salmonella y Comida 10:05-11:05 a.m. Ing</p>	<p>Junta de CCI 10 a.m.-12:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p> <p>DPSS-Medi-Cal/CalFRESH Llame o venga y haga una cita</p>	<p>26</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Salmonella y Comida 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>27</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>28</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>Comiendo Bien con MiPlato [2 de 2] 10-11 a.m. Ing/Esp</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 12-1 p.m.</p>
					<p>29</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</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 disponible durante las clases.**

- ▶ **Alzheimer: Manteniendo la Salud Cerebral** - ¿Sabía que su cerebro es un órgano? Descubra que dicen los estudios sobre cómo mantener nuestra memoria fuerte a medida que envejecemos—incluso consejos nutricionales, como mantenerse activo y formas de desafiar su cerebro. Esta sesión incluye varios juegos interactivos.
- ▶ **Café de Padres** - ¡Únase a nuestro café de padres donde los padres se juntan y se apoyan! Venga a conectar con otros padres, compartir ideas, y aprender la manera de reforzar su familia.
- ▶ **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®