



OCTOBER

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Zumba 9-10 a.m. 1</p> <p>How Many Cups Do I Need? 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 2</p> <p>Cooking Matters [1 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. 3</p> <p>Wellness Circle - What Is Bipolar Disorder? 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. 4</p> <p>How Many Cups Do I Need? 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. 5</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 6</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>Eat Healthy When Eating Out 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 11 a.m.-12 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 8</p> <p>Healthy Options Away From Home 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. Eng 9</p> <p>Cooking Matters [2 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Spa</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 10</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. 11</p> <p>Healthy Options Away From Home 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. 12</p> <p>Alzheimer's Lost Memories: Videos and Discussion 10-11 a.m. Spa</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 13</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>What's on a Label? 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 11 a.m.-12 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 15</p> <p>Snack Tips for Parents 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 16</p> <p>Cooking Matters [3 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Spa</p> <p>CPR/First Aid 2-5 p.m. En</p> <p>LACC and CMC Information 2-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 17</p> <p>Wellness Circle - What Is Bipolar Disorder? 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. 18</p> <p>Snack Tips for Parents 10:05-11:05 a.m. Spa</p> <p>Parent Café 11:30 a.m.-1:30 p.m. Spa</p>	<p>CAC Meeting 10 a.m.-12:30 p.m. 19</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 20</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>Rethink Your Drink 10-11 a.m. Eng/Spa</p> <p>Registered Dietitian Consultation 11 a.m.-12 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 22</p> <p>Choose Healthier Drinks 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. Eng 23</p> <p>Cooking Matters [4 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Spa</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 24</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. 25</p> <p>Flu Vaccine Clinic 10 a.m.-1 p.m.</p> <p>LACC and CMC Information 10 a.m.-1 p.m.</p> <p>Choose Healthier Drinks 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. 26</p> <p>Oral Health Education 10-11 a.m. Spa</p> <p>Kid's Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 27</p> <p>Registered Dietitian Consultation 9-10 a.m.</p> <p>Staying Healthy During 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. 29</p> <p>How to Use Fruit and Vegetables to Help Manage Your Weight 10:05-11:05 a.m. Eng</p>	<p>Cooking Matters [5 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Spa 30</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 31</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> Are you an L.A. Care Member? Come to a Member Orientation!</p> <p></p> <p>Classes in blue qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. </p>		

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

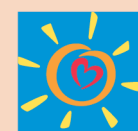
Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided while you attend a class.**

- 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.
- Flu Vaccine Clinic** - Protect yourself and your family! Come get your **FREE** flu Vaccine on **Thursday, October 25 from 10 a.m.-1 p.m.** While supplies last.
- 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.

 **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®



OCTUBRE

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>¿Cuántos Vasos Necesito? 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</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. Esp</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Grupo de Bienestar - ¿Qué Es el Trastorno Bipolar? 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>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>¿Cuántos Vasos Necesito? 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.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>Comiendo Saludable Cuando Comiendo Fuera 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.</p> <p>Opciones Saludables Fuera de Casa 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</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.</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>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Opciones Saludables Fuera de Casa 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.</p> <p>Alzheimer Recuerdos Perdidos: Video y Discusión 1-2 p.m. Esp</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>¿Qué Hay en una Etiqueta? 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.</p> <p>Consejos Para Padres Sobre Aperitivos 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</p> <p>Cocinando Saludable [3 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Ing</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 2-5 p.m. Ing</p> <p>Información Sobre LACC y CMC 2-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Grupo de Bienestar - ¿Qué Es el Trastorno Bipolar? 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>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consejos Para Padres Sobre Aperitivos 10:05-11:05 a.m. Esp</p> <p>Café de Padres 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp</p>	<p>Junta de CAC 10 a.m.-12:30 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>Reconsidere Su Bebida 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.</p> <p>Elija Bebidas 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>Café de Padres 9-11 a.m. Esp</p> <p>Cocinando Saludable [4 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.</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>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Clínica de Vacunas Contra la Gripe 10 a.m.-1 p.m.</p> <p>Información Sobre LACC y CMC 10 a.m.-1 p.m.</p> <p>Elija Bebidas 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 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>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Consulta con la Dietista Registrada 9-10 a.m.</p> <p>Manteniéndose Saludable Durante los Días Festivos 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.</p> <p>Como Usar Frutas y Vegetables Para Ayudar Manejar su Peso 10:05-11:05 a.m. Ing</p>	<p>Cocinando Saludable [5 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.</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>BOO ¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación Para Miembros!</p> <p>BOO</p> <p>Clases en azul califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana.</p> <p>BOO</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!
- ▶ **Clínica de Vacunas Contra la Gripe** - ¡Protéjase a si mismo y a su familia! Venga y reciba su vacuna contra la gripe **GRATIS** el **jueves, 25 de octubre entre 10 a.m. y 1 p.m.** Cantidad de vacunas limitada.
- ▶ **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®