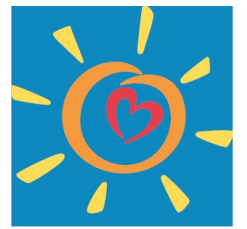


FAMILY RESOURCE CENTER | BOYLE HEIGHTS

Your Center for Health and Wellness


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

Center Hours: 8:30 a.m. - 5 p.m. (Monday, Tuesday, Wednesday & Friday), 9 a.m. - 6 p.m. (Thursday), 9 a.m. - 12 p.m. (Saturday) Phone: 213.294.2840 or 1.877.287.6290 • lacare.org



L.A. Care
HEALTH PLAN®

August 2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Aerobics 12-1 p.m. Wellness Circle "What is PTSD" 1-2 p.m.	2 Yoga 1-2 p.m.	3 Diabetes (Spanish Class) "With All My Heart" 10 a.m.- 12 p.m. Dance Fitness 12:30-1:30 p.m.	4 Yoga 12-1 p.m. Fitness Yoga 5-6 p.m. Youth Leadership 4:30-6 p.m.	5 Registered Dietician (by appointment only) 8:30 a.m.- 4 p.m. Healthy Cooking Class (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	6 Diabetes (Spanish Class) "With All My Heart" 9-11 a.m. CPR (English Class) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30 - 10:30 a.m.
8 Aerobics 12-1 p.m.	9 Tai Chi 11 a.m.-12 p.m. Yoga 1-2 p.m.	10 Diabetes (Spanish Class) "Health and Flavor in the Latino Kitchen" 10 a.m.- 12 p.m. Dance Fitness 12:30-1:30 p.m.	11 L.A. Care Member Orientation *Spanish 10-11 a.m. *English 2-3 p.m. Yoga 12-1 p.m. Fitness Yoga 5-6 p.m.	12 Registered Dietician (by appointment only) 8:30 a.m.- 4 p.m. Healthy Cooking Class (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	13 Back to School Community Fair 10 a.m. – 1 p.m. 
15 Aerobics 12-1 p.m.	16 Health for Her 10 a.m. - 12 p.m. Yoga 1-2 p.m.	17 Diabetes (Spanish Class) "Healthy Mind, Healthy Body" 10 a.m.- 12 p.m. Dance Fitness 12:30-1:30 p.m.	18 Yoga 12-1 p.m. Fitness Yoga 5-6 p.m. Youth Leadership 4:30-6 p.m.	19 Healthy Cooking Class (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	20 Diabetes "Healthy Mind, Healthy Body" 9-11 a.m. CPR (Spanish Class) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
22 Aerobics 12-1 p.m.	23 Tai Chi 11 a.m.-12 p.m. Yoga 1-2 p.m.	24 Diabetes (Spanish Class) "Power Over Diabetes" 10 a.m.- 12 p.m. Dance Fitness 12:30-1:30 p.m.	25 L.A. Care Member Orientation *English 10-11 a.m. *Spanish 2-3 p.m. Yoga 12-1 p.m. Fitness Yoga 5-6 p.m.	26 Registered Dietician (by appointment only) 8:30 a.m.- 4 p.m. Healthy Cooking Class (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	27 Diabetes (Spanish Class) "Power Over Diabetes" 9-11 a.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
29 Aerobics 12-1 p.m.	30 Yoga 1-2 p.m.	31 Diabetes (Spanish Class) 10 a.m.- 12 p.m. Dance Fitness 12:30-1:30 p.m.			

Open to the Public! Free Education and Exercise Classes

For more information about our classes and services, call us at 1.213.294.2840 or 1.877.287.6290 (TTY/TDD 711)

Classes are subject to change.

FREE Interpretation services available



PHYSICAL ACTIVITY CLASSES

*Classes available to the first 40 people.

- Aerobics*** Class Level: Intermediate-Advanced
- Dance Fitness*** Class Level: Intermediate-Advanced
- Dance Fitness for Kids*** Ages 5 to 12. Class Level: Beginners-Intermediate
- Family Yoga** Ages 5 and up. Class Level: Beginners-Intermediate-Advanced Available to the first 30 people.
- Fitness Yoga** Class Level: Beginners-Intermediate-Advanced Available to the first 30 people.
- Tai Chi for Seniors** Class level: Beginners
- Yoga** Class Level: Beginners-Intermediate-Advanced Available to the first 30 people.

MEMBER ORIENTATIONS

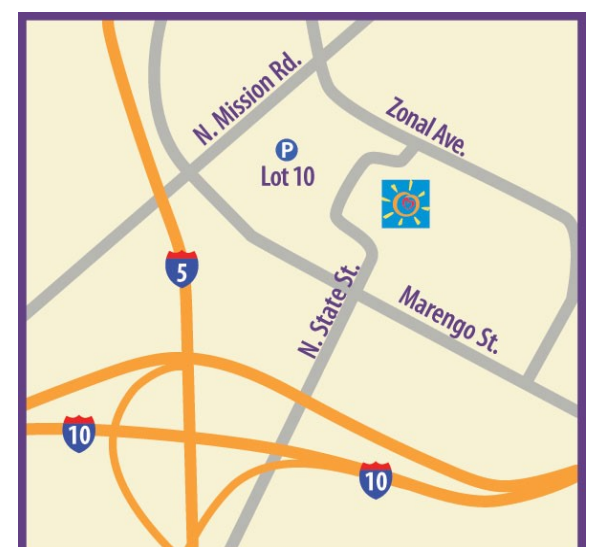
- L.A. Care Member Orientation** for members who want to learn more about your plan and benefits.
- L.A. Care Covered** (LACC) Orientation for members with a health insurance plan offered by L.A. Care Health Plan through Covered California.
- Cal MediConnect** Orientation for "dual eligible" Medicare and Medi-Cal beneficiaries currently enrolled in L.A. Care's Cal MediConnect Plan.

HEALTH EDUCATION CLASSES

- CPR Class** Learn basic steps of CPR for adults, children and infants. Receive a certification card once the course is completed. Class is only for CPR and does not include First Aid certification. Classes are offered in English and Spanish. Call for more information.
- Healthy Cooking Class** Learn to make wise food choices for the entire family. **Class is conducted in Spanish. Available for the first 48 people.**
- Registered Dietitian** Make an appointment for one-on-one nutritional counseling for adults and families. Contact us for appointment information.
- Wellness Circle** Learn how to cope with daily stress, increase well-being and continue your path to wellness.
- Youth Leadership Workshop** A workshop series addressing life skills, effective communication, decision making, conflict resolution, violence prevention and anti-bullying. Earn up to 20 hours of Community Service credits. For youth 10-18 years of age.
- Diabetes** This is a program to help control diabetes. Conducted by the American Diabetes Association. **Class is conducted in Spanish.**
- Health for Her** This session helps women understand how to maintain breast and cervical health through screening, early detection and prevention.

EVENTS

- Back to School Community Fair** Backpack Giveaway! *One backpack per child. While supplies last*



Family Resource Center
1200 N. State St., Ste. 1069 Los Angeles, CA 90033
at The Wellness Center
Telephone 213.294.2840

Access Parking Lot 10 via Sichel St. and N. Mission Rd. Transport shuttle available, running every 15 minutes from 7 a.m.-7 p.m.

Metro: Lines 71, 79, 251, 605, 620, 751
DASH: Boyle Heights, Chinatown, Lincoln Heights

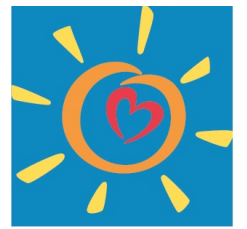
1.877.287.6290 • lacare.org

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | BOYLE HEIGHTS

Su centro de salud y bienestar


Wellness Center en el Hospital General | 1200 N. State St., Ste. 1069 • Los Angeles, CA 90033

Horario del Centro: 8:30 a.m. - 5 p.m. (lunes, martes, miércoles y viernes), 9 a.m. - 6 p.m. (jueves), 9 a.m. - 12 p.m. (sábado) Teléfono: 213.294.2840 o 1.877.287.6290 • lacare.org/es



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Agosto 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Aeróbicos 12-1 p.m. Círculo de Bienestar "Qué es el TEPT" 1-2 p.m.	2 Yoga 1-2 p.m.	3 Diabetes (Clase en Español) "De Todo Corazon" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m.	4 Yoga 12-1 p.m. Serie para Adolescentes 4:30-6 p.m. Yoga Nivel Avanzado 5-6 p.m.	5 Dietista Certificada (solo con cita) 8:30 a.m. - 4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico para Niños 3:45-4:45 p.m.	6 Diabetes (Clase en Español) "De Todo Corazon" 9-11 a.m. CPR (Clase en Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga para Familias 9:30-10:30 a.m.
8 Aeróbicos 12-1 p.m.	9 Tai Chi 11 a.m.-12 p.m. Yoga 1-2 p.m.	10 Diabetes (Clase en Español) "Salud y Sabor en la Cocina Latina" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30 p.m.-1:30 p.m.	11 Orientación para Miembros *Español 10-11 a.m. *Inglés 2-3 p.m. Yoga 12-1 p.m. Yoga Nivel Avanzado 5-6 p.m.	12 Dietista Certificada (solo con cita) 8:30 a.m. - 4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico para Niños 3:45-4:45 p.m.	13 Feria Comunitaria de Regreso a Clases 10 a.m. - 1 p.m. 
15 Aeróbicos 12-1 p.m.	16 Salud para Ella 10 a.m. - 12 p.m. Yoga 1-2 p.m.	17 Diabetes (Clase en Español) "Mente Sana, Cuerpo Sano" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m.	18 Yoga 12-1 p.m. Serie para Adolescentes 4:30-6 p.m. Yoga Nivel Avanzado 5-6 p.m.	19 Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico para Niños 3:45-4:45 p.m.	20 Diabetes (Clase en Español) "Mente Sana, Cuerpo Sano" 9-11 a.m. CPR (Clase en Español) 9 a.m.-12 p.m. Yoga para Familias 9:30-10:30 a.m.
22 Aeróbicos 12-1 p.m.	23 Tai Chi 11 a.m.-12 p.m. Yoga 1-2 p.m.	24 Diabetes (Clase en Español) "El Poder Sobre la Diabetes" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30 -1:30 p.m.	25 Orientación para Miembros *Inglés 10-11 a.m. *Español 2-3 p.m. Yoga 12-1 p.m. Yoga Nivel Avanzado 5-6 p.m.	26 Dietista Certificada (solo con cita) 8:30 a.m. - 4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico para Niños 3:45-4:45 p.m.	27 Diabetes (Clase en Español) "El Poder Sobre la Diabetes" 9-11 a.m. Yoga para Familias 9:30-10:30 a.m.
28 Aeróbicos 12-1 p.m.	29 Yoga 1-2 p.m.	30 Diabetes (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30 -1:30 p.m.			

¡Abierto al Público! Clases de educación de salud y ejercicio GRATIS

Para más información sobre nuestras clases y servicios,
llame al número **1.213.294.2840** o al **1.877.287.6290** (TTY/TDD 711)
Clases sujetas a cambios sin previo aviso.

CLASES DE ACTIVIDAD FÍSICA

*Estas clases están disponibles
para las primeras 40 personas.

Aeróbicos* Nivel de Clase: Intermedio-Avanzado
Baile Aeróbico* Nivel de Clase: Intermedio-Avanzado
Entrenamiento Físico para Niños* de 5 a 12 años. Nivel de Clase: Principiantes-Intermedio
Yoga Nivel de Clase: Principiantes-Intermedio-Avanzado. Estas clases están disponibles para las primeras 30 personas.
Tai Chi para la Tercera Edad* Nivel de Clase: Principiantes.
Yoga para Familias Nivel de Clase: Principiantes-Intermedio-Avanzado. Estas clases están disponibles para las primeras 30 personas.

ORIENTACIÓN PARA MIEMBROS

Orientación para Miembros de L.A. Care para miembros que quieren aprender más acerca de su plan de salud y los beneficios.
L.A. Care Covered para miembros que tienen un plan de seguro de salud ofrecido por L.A. Care a través de Covered California.
Cal MediConnect para miembros que son beneficiarios "doble elegibles" de Medicare y Medi-Cal que actualmente están inscritos.

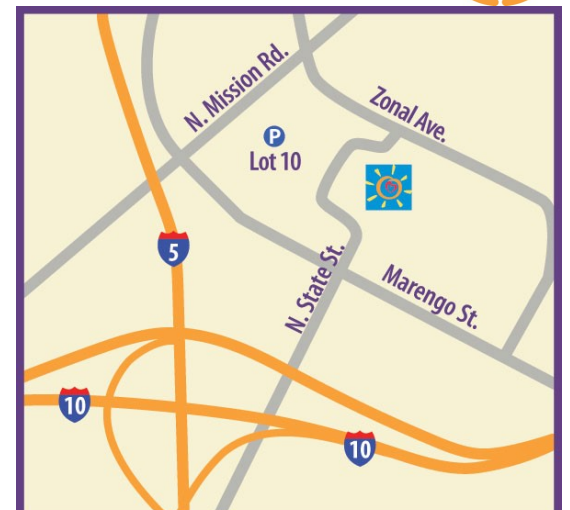
CLASES SOBRE EDUCACIÓN DE LA SALUD


Cocina Saludable Aprenda a tomar decisiones saludables de alimentos para toda la familia. **Esta clase se lleva a cabo en español. Disponible para las primeras 48 personas.**
CPR Un taller básico de CPR de adultos, niños y bebés. Taller solo para CPR, no Primeros Auxilios. Clases se ofrecen en inglés y en español. Llame para más información.
Círculo de Bienestar Aprenda a enfrentar la tensión de la vida diaria, aumente su calidad de vida y continúe un camino de bienestar.
Dietista Certificada (Nutricionista) Ofrecemos consejería individual para adultos y familias. Llámenos para una cita.
Serie para Adolescentes Una serie que se enfoca en habilidades de la vida, comunicación efectiva, cómo tomar decisiones, cuidado personal, resolución de conflictos, violencia e intimidación. Esta serie es para adolescentes entre 10-18 años de edad. También obtendrá 20 horas de créditos de servicio comunitario.
Diabetes: Este programa es para el control de la diabetes. Conducido por la Asociación Americana de Diabetes.
Esta clase se lleva a cabo en Español.
Salud par Ella Esta sesión le ayuda a las mujeres entender cómo mantener la salud cervical y del seno, a base de chequeos, detección temprana y prevención.


EVENTOS


Feria Comunitaria de Regreso a Clase Se estará regalando mochilas!
Una mochila por niño. Mientras duren las existencias.

Intérpretes disponibles
GRATIS



 Centro de Recursos Familiar
1200 N. State St., Ste 1069 Los Angeles, CA 90033
en **The Wellness Center**
Teléfono 213.294.2840

 Acceso a estacionamiento 10 entre Sichel St. y N. Mission Rd. Servicio de transporte disponible cada 15 minutos de 7 a.m. a 7 p.m.

 **Metro:** Líneas 71, 79, 251, 605, 620, 751
DASH: Boyle Heights, Chinatown, Lincoln Heights

1.877.287.6290 • lacare.org