



Inland Empire Health Plan

Centro de Recursos para la Comunidad – Riverside

Todos son bienvenidos. Inscríbese, disfrute nuestros servicios y además:

- ♥ Aprenda cómo utilizar sus beneficios médicos de IEHP
- ♥ Entérese cómo obtener cobertura médica de bajo costo
- ♥ Tome clases sobre salud y sesiones de ejercicio
- ♥ Conéctese con los programas comunitarios

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503 (frente a Galleria at Tyler)

Horario del Centro: Lunes - Viernes: 9am - 6pm • Sábado: 10am - 2pm • Domingo: Cerrado



Julio 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2	3		5	6	7
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>La Hora del Círculo 10am-10:30am</p> <p>Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>La Hora del Círculo (español) 1pm-1:30pm</p> <p>Hot Dogs de Pavo– Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm</p> <p>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 6pm-7pm</p>	<p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am</p> <p>Caja de Herramientas para Cuidadores – Las Demencias 10am-12pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Técnicas de Respiración y Relajación 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 4:30pm-5:30pm</p>		<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Asma 101 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP 2pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Coma Frutas Y Verduras de Diversos Colores (de 5 a 11 años, con sus padres) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 11am-12pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm</p> <p>Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Pizzas de Bagels con Frutas – Demostración de Alimentos para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm</p>
9	10	11	12	13	14
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>La Hora del Círculo 10am-10:30am</p> <p>Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>La Hora del Círculo (español) 1pm-1:30pm</p> <p>Hot Dogs de Pavo– Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 6pm-7pm</p>	<p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am</p> <p>Alimentación Saludable 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Asma 101 (español) 3pm-4pm</p> <p>Zumba 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 11am-12pm</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP 2pm-3pm</p> <p>Cómo Planificar Comidas Saludables 5pm-6pm</p> <p>Zumba 6pm-7pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Cómo Planificar Comidas Saludables (español) 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Diabetes – Pierda Peso y Siéntase Estupendo 12pm-1pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm</p> <p>IEHP Comer Saludable, Estar Activo (español) (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Elija Bebidas con Menos Azúcar (de 5 a 11 años, con sus padres) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 11am-12pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm</p> <p>Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Waffles Saludables de Nutrigrain con Frutas – Demostración de Alimentos para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 1pm-1:45pm</p>
16	17	18	19	20	21
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>La Hora del Círculo 10am-10:30am</p> <p>Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>La Hora del Círculo (español) 1pm-1:30pm</p> <p>Hamburguesas Envueltas en Lechuga – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm</p> <p>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 6pm-7pm</p>	<p>Meditación 9am-10am</p> <p>Caja de Herramientas para Cuidadores – Las Demencias (español) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP 12pm-1pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Técnicas de Respiración y Relajación (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP (español) 10am-11am</p> <p>Baile en Línea 11am-12pm</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Cómo Ahorrar en las Compras 5pm-6pm</p> <p>Zumba 6pm-7pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Cómo Ahorrar en las Compras (español) 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm</p> <p>IEHP Comer Saludable, Estar Activo (español) (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Prepare Sus Propios Bocadillos Saludables (de 5 a 11 años, con sus padres) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 11am-12pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Para Miembros de IEHP – El Asma en la Familia (Se requiere inscripción previa) 10:30am-1pm</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p>
23	24	25	26	27	28
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>La Hora del Círculo 10am-10:30am</p> <p>Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>La Hora del Círculo (español) 1pm-1:30pm</p> <p>Hamburguesas Envueltas en Lechuga – Demostración de Alimentos (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 6pm-7pm</p>	<p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am</p> <p>Alimentación Saludable (español) 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP (español) 2pm-3pm</p> <p>Zumba 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 11am-12pm</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP 3:30pm-4:30pm</p> <p>Qué Dice en la Etiqueta de los Alimentos 5pm-6pm</p> <p>Zumba 6pm-7pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Qué Dice en la Etiqueta de los Alimentos (español) 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Diabetes – Pierda Peso y Siéntase Estupendo (español) 12pm-1pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 4:30pm-5:45pm</p> <p>IEHP Comer Saludable, Estar Activo (español) (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Elija Granos Integrales (de 5 a 11 años, con sus padres) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 11am-12pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Zumba para Miembros de IEHP 4:30pm-5:30pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres) 12pm-1pm</p>
30	31				
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>La Hora del Círculo 10am-10:30am</p> <p>Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>La Hora del Círculo (español) 1pm-1:30pm</p> <p>Parfaits de Yogur – Demostración de Alimentos 3:30pm-4:30pm</p> <p>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo (Se requiere inscripción previa) 5pm-7pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 6pm-7pm</p>	<p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 9am-10:15am</p> <p>Medicare 101 10am-10:30am 10:30-11am (español)</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Físico 11am-12pm</p> <p>Taichi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Orientación para Miembros de IEHP (español) 3pm-4pm</p> <p>Zumba 4:30pm-5:30pm</p>				

Las clases están sujetas a cambios. (Para una clase en español, consulte el calendario).

Información sobre las clases de julio de 2018

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos 12+	Adultos Mayores	Niños (edad 5-11)	Inglés	Español
Sesiones de Ejercicio y Clases de Baile	✓	✓	✓	✓	✓
Asma 101	✓	✓		✓	✓
Técnicas de Respiración y Relajación	✓	✓		✓	✓
Caja de Herramientas para Cuidadores – Las Demencias	✓	✓		✓	✓
La Hora del Circulo			✓ <small>edades 0-5 con adultos</small>	✓	✓
Diabetes – Pierda Peso y Siéntase Estupendo	✓	✓		✓	✓
Clases Healthy Kids 4 Life y Demostración de Alimentos			✓ <small>edades 0-5 con adultos</small>	✓	

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos 12+	Adultos Mayores	Niños (edad 5-11)	Inglés	Español
Serie de Clases para Llevar Una Vida Saludable	✓	✓		✓	✓
Para Miembros de IEHP– Comer Saludable, Estar Activo (Se requiere inscripción previa)	✓	✓	✓ <small>edades 7-17 con adultos</small>	✓	✓
Para Miembros de IEHP – El Asma en la Familia (Se requiere inscripción previa)	✓	✓	✓ <small>edades 8 en adelante con adultos</small>		✓
Orientación para Miembros de IEHP	✓	✓		✓	✓
Medicare 101	✓	✓		✓	✓
Clases sobre Nutrición y Demostración de Alimentos	✓	✓		✓	✓

Sesiones de Ejercicio y Clases de Baile: (De 12 años de edad en adelante). Manténgase activo con sesiones de Zumba, Zumba Gold, Zumba para Miembros de IEHP, Yoga y Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad, Taichi, Boxeo Aeróbico, Fuerza y Acondicionamiento Físico, Meditación y Baile en Línea Heart & Soul. Yoga para Niños (de 5 a 11 años de edad), Zumba para Niños (de 5 a 11 años de edad)

Asma 101: Aprenda a controlar sus síntomas del asma.

Técnicas de Respiración y Relajación: En esta clase practicará una variedad de ejercicios de respiración y relajación que le ayudarán a recobrar la calma en los momentos en que el enojo, la ira, la frustración, el estrés o el dolor se apoderan de su vida.

Caja de Herramientas para Cuidadores – Las Demencias: Para inscribirse y ver si califica para el cuidado de un miembro de la familia sin costo, mientras usted asiste a la clase, comuníquese con Inland Caregiver Resource Center al (909) 514-1404.

La Hora del Círculo: Para niños de hasta cinco años, esta clase ofrece aprendizaje y lenguaje para los pequeños y sus padres/cuidadores, y se centra en comportamientos saludables y en las metas del desarrollo.

Diabetes – Pierda Peso y Siéntase Estupendo: Reciba algunos consejos sobre cómo comprar alimentos, cocinar, comer fuera de casa, leer la etiqueta de "Información Nutricional", reducir calorías y hacer ejercicio.

Clases Healthy Kids 4 Life y Demostración de Alimentos: Para los primeros 30 niños y padres que se inscriban. Esta clase incluye una sesión interactiva para niños.

1. Coma Frutas y Verduras de Diversos Colores
2. Pizzas de Bagels con Frutas
3. Elija Bebidas con Menos Azúcar
4. Waffles Saludables de Nutrigrain con Frutas
5. Prepare Sus Propios Bocadillos Saludables
6. Elija Granos Integrales

Serie de Clases para Llevar Una Vida Saludable: Estas cinco clases (3 sesión este mes) ofrecen muchos consejos y herramientas para ayudarle a llevar un estilo de vida más activo y saludable.

1. Cómo Planificar Comidas Saludables
2. Cómo Ahorrar en las Compras
3. Qué Dice en la Etiqueta de los Alimentos

Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo: (Se requiere inscripción previa). Esta serie comunitaria consiste en seis talleres de dos horas de duración. Los Miembros de IEHP participan en actividades prácticas, ven videos breves y reciben un libro de ejercicios para llevar al hogar. Según Dietary Guidelines for Americans and the Physical Activity Guidelines for Americans, los talleres se centran en el bienestar a través de una alimentación saludable y el ejercicio. (El control del peso es opcional; no es obligatorio).

Para Miembros de IEHP – El Asma en la Familia: Aprenda a llevar una vida activa aun teniendo asma. (Se requiere inscripción previa).

Orientación para Miembros de IEHP: Obtenga un certificado de \$15 para comestibles por completar esta clase. Aprenderá a usar sus beneficios de IEHP, modos de obtener atención médica y más. (Debe tener cobertura activa con IEHP).

Medicare 101: Esta clase brinda información a la población de Medi-Medi sobre los Conceptos Básicos de Medicare. Se analizarán Medicare Parte A, B, C y D junto con una presentación sobre el Programa IEHP DualChoice Cal MediConnect. Entre los temas se incluye: Cómo utilizar los beneficios de IEHP DualChoice, como servicios dentales, de la vista y de transporte.

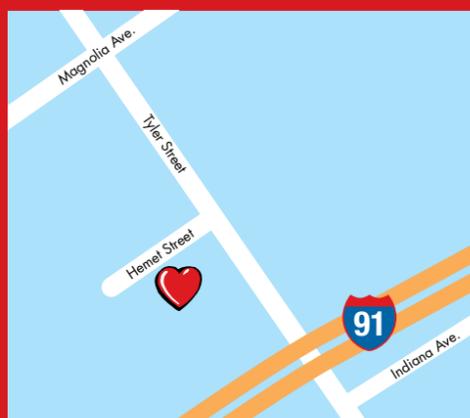
Clases sobre Nutrición y Demostración de Alimentos: Para las primeras 30 personas que se inscriban. Esta clase incluye 3 sesiones educativas e interactivas sobre nutrición para adultos.

1. Hot Dogs de Pavo
2. Hamburguesas Envueltas en Lechuga
3. Parfaits de Yogur

¡Ahora con dos ubicaciones cerca de usted en Riverside y San Bernardino!



Inland Empire Health Plan
www.iehp.org



Metro: La Parada de Autobuses de Galleria at Tyler está ubicada en la esquina de Magnolia Ave. y Tyler St.

Estacionamiento GRATUITO Disponible

También puede ver el calendario de las clases **GRATUITAS** sobre salud y sesiones de ejercicio en www.iehp.org/crc o llamando al **1-866-228-4347**. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。