



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



## Septiembre 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					 1
 3	4	5	6	7	8
	<b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 9am-10:15am <b>Caja de Herramientas para Cuidadores – Actividades de Estimulación Cognitiva</b> 10am-12pm <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Técnicas de Respiración y Relajación</b> 1pm-2pm 2pm-3pm (español) <b>Zumba</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Baile en Línea</b> 11am-12pm <b>Asma 101</b> 12pm-1pm 1pm-2pm (español) <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>Prepare un Platillo Saludable (español)</b> 4pm-5pm <b>Prepare un Platillo Saludable</b> 5pm-6pm <b>Zumba</b> 6pm-7pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) para Miembros de IEHP – (Requiere inscripción previa)</b> 10am-11am <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna</b> 12pm-1pm <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Orientación para Miembros de IEHP (español)</b> 1:30pm-2:30pm <b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 4:30pm-5:45pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Control del Estrés</b> 10am-11am (español) <b>Zumba Gold</b> 11am-12pm <b>Clases de Jardinería – Cactus y Plantas Suculentas</b> 12pm-1pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>Orientación para Miembros de IEHP</b> 2:30pm-3:30pm <b>Zumba para Miembros de IEHP</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Para Miembros de IEHP – El Asma en la Familia (Se requiere inscripción previa)</b> 10:30am-1pm <b>Baile en Línea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres)</b> 12pm-1pm
10	11	12	13	14	15
<b>Zumba</b> 9am-10am <b>La Hora del Círculo</b> 9:30am-10:30am (edades 0-3) 10:30am-11:30am (edades 4-5) <b>Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Enchiladas de Queso y Nopal – Demostración de Alimentos</b> 3:30pm-4:30pm <b>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo</b> 5pm-7pm <b>Boxeo Aeróbico</b> 6pm-7pm	<b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 9am-10:15am <b>Corazón Saludable</b> 10am-11am <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Jardinería – Construya una Pajarera</b> 12pm-1pm 1pm-2pm (español) <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Zumba</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>RCP (español)</b> 10am-2pm <b>Baile en Línea</b> 11am-12pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>Orientación para Miembros de IEHP</b> 4pm-5pm <b>Zumba</b> 6pm-7pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) para Miembros de IEHP – (Requiere inscripción previa)</b> 10am-11am <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Diabetes – Familia Saludable y en Buen Estado Físico</b> 12pm-1pm <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 4:30pm-5:45pm <b>Para Miembros de IEHP Comer Saludable, Estar Activo (español)</b> 5pm-7pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Orientación para Miembros de IEHP (español)</b> 10am-11am <b>Zumba Gold</b> 11am-12pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>En Qué Consiste una Visita al Dentista</b> 1:30pm-2:30pm 2:30pm-3:30pm (español) <b>Zumba para Miembros de IEHP</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Baile en Línea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres)</b> 12pm-1pm <b>Jardinería Básica para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres)</b> 1pm-1:45pm
17	18	19	20	21	22
<b>Zumba</b> 9am-10am <b>La Hora del Círculo</b> 9:30am-10:30am (edades 0-3) 10:30am-11:30am (edades 4-5) <b>Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Cómo Entender la Presión Arterial Alta</b> 12pm-1pm 1pm-2pm (español) <b>Enchiladas de Queso y Nopal – Demostración de Alimentos (español)</b> 3:30pm-4:30pm <b>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo</b> 5pm-7pm <b>Boxeo Aeróbico</b> 6pm-7pm	<b>Desayuno Legislativo</b> 8am -12:30pm <b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 8:30am-9:30am <b>Caja de Herramientas para Cuidadores – Actividades de Estimulación Cognitiva (español)</b> 10am-12pm <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> Cancelada <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Zumba</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Baile en Línea</b> 11am-12pm <b>Orientación para Miembros de IEHP</b> 12pm-1pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>RCP</b> 2pm-6pm <b>Zumba</b> 6pm-7pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) para Miembros de IEHP – (Requiere inscripción previa)</b> 10am-11am <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna (español)</b> 12pm-1pm <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 4:30pm-5:45pm <b>Para Miembros de IEHP Comer Saludable, Estar Activo (español)</b> 5pm-7pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Introducción/Comer al estilo de MyPlate (español)</b> 9am-10am <b>Zumba Gold</b> 11am-12pm <b>Introducción/Comer al estilo de MyPlate</b> 12pm-1pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>Orientación para Miembros de IEHP (español)</b> 2pm-3pm <b>Zumba para Miembros de IEHP</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Baile en Línea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres)</b> 12pm-1pm
24	25	26	27	28	29
<b>Zumba</b> 9am-10am <b>La Hora del Círculo</b> 9:30am-10:30am (edades 0-3) 10:30am-11:30am (edades 4-5) <b>Yoga</b> 10:30am-11:30am <b>Orientación para Miembros de IEHP (español)</b> 1pm-2pm <b>Calabacines Rellenos con Enchiladas de Pollo – Demostración de Alimentos</b> 3:30pm-4:30pm <b>Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo</b> 5pm-7pm <b>Boxeo Aeróbico</b> 6pm-7pm	<b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 9am-10:15am <b>Corazón Saludable (español)</b> 10am-11am <b>** Día Nacional de Inscripción de Votantes</b> 10am-12pm <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Zumba</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Orientación para Miembros de IEHP</b> 10am-11am <b>Baile en Línea</b> 11am-12pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>Clases de Jardinería – Cactus y Plantas Suculentas (español)</b> 2pm-3pm <b>Medicare 101</b> 4pm-4:30pm 4:30pm-5pm (español) <b>Zumba</b> 6pm-7pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) para Miembros de IEHP – (Requiere inscripción previa)</b> 10am-11am <b>Fuerza y Acondicionamiento Físico</b> 11am-12pm <b>Diabetes – Familia Saludable y en Buen Estado Físico (español)</b> 12pm-1pm <b>Taichi</b> 12:30pm-1:30pm <b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 4:30pm-5:45pm <b>Para Miembros de IEHP Comer Saludable, Estar Activo (español)</b> 5pm-7pm	<b>Yoga</b> 9am-10am <b>Preparar la Mitad de Su Plato con Frutas y Verduras (español)</b> 9am-10am <b>Zumba Gold</b> 11am-12pm <b>Preparar la Mitad de Su Plato con Frutas y Verduras</b> 12pm-1pm <b>Meditación</b> 1pm-2pm <b>Zumba para Miembros de IEHP</b> 4:30pm-5:30pm	<b>Zumba</b> 9am-10am <b>Baile en Línea</b> 10:30am-11:30am <b>Zumba para Niños (de 5 a 11 años, con sus padres)</b> 12pm-1pm

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

# Información sobre las clases de agosto 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	✓	✓		✓	✓
Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna	✓	✓		✓	✓
Caja de Herramientas para Cuidadores – Actividades de Estimulación Cognitiva	✓	✓		✓	✓
RCP	✓ 18+	✓		✓	✓
Diabetes – Familia Saludable y en Buen Estado Físico	✓	✓		✓	✓
Jardinería	✓	✓	✓	✓	✓
Serie de Clases para Llevar una Vida Saludable	✓	✓		✓	✓
Corazón Saludable	✓	✓		✓	✓

Clases del Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP	Adultos 12+	Adultos Mayores	Niños (edad 5-11)	Inglés	Español
Programa de Prevención de la Diabetes ( <i>Diabetes Prevention Program, DPP</i> ) para Miembros de IEHP – (Requiere inscripción previa)	✓ 18+	✓		✓	✓
Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo	✓	✓	✓ edades 7-17 con adultos	✓	✓
Para Miembros de IEHP – El Asma en la Familia (Se requiere inscripción previa).	✓	✓	✓ edades 8+ con adultos	✓	
Orientación para Miembros de IEHP	✓	✓		✓	✓
Medicare 101		✓		✓	✓
Clases sobre Nutrición y Demostración de Alimentos	✓	✓		✓	✓
Control del Estrés	✓ 18+	✓			✓
Cómo Entender la Presión Arterial Alta	✓	✓		✓	✓
En Qué Consiste una Visita al Dentista	✓	✓		✓	✓



\*\* Con el fin de celebrar el **Día Nacional de Inscripción de Votantes**, IEHP y el Condado de Riverside proporcionarán paquetes de inscripción de votantes en el Centro de Recursos para la Comunidad (CRC) de Riverside el 25 de septiembre, de 10am-12pm. El personal del Condado estará disponible para responder preguntas y brindar ayuda a las personas que lo necesiten.

**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.

Zumba para Niños (de 5 a 11 años de edad)

**Asma 101:** Aprenda a controlar sus síntomas del asma.

**Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna:** Esta clase brinda consejos, sugerencias y recursos para la lactancia materna a fin de ayudar a manejar los problemas relacionados con el amamantamiento. Se aceptan participantes sin inscripción previa.

**Caja de Herramientas para Cuidadores – Actividades de Estimulación Cognitiva:** Para inscribirse y ver si califica para el cuidado de un familiar 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.

**RCP (Clase de 4 Horas):** Se le atenderá por orden de llegada. Para las primeras 30 personas que se inscriban. Obtenga un certificado por dos años para Resucitación Cardiopulmonar (RCP) y Primeros Auxilios a través de American Heart Association. Edades: 18+.

**Serie sobre Alimentación Saludable y Vida Activa:** Estas seis clases (2 sesiones este mes) ofrecen muchos consejos y herramientas para ayudarlo a llevar un estilo de vida más activo y saludable.

1. Introducción/Comer al estilo de MyPlate
2. Preparar la Mitad de Su Plato con Frutas y Verduras

**Programa de Prevención de la Diabetes (*Diabetes Prevention Program, DPP*) para Miembros de IEHP:** (Requiere inscripción previa. Por favor, llame al (619) 793-2010).

Este programa de cambios en el estilo de vida de un año de duración ayuda a los Miembros de IEHP con prediabetes a adquirir hábitos de alimentación saludable y de ejercicios. Debe ser mayor de 18 años para participar. Se requieren pesajes semanales.

**Para Miembros de IEHP – Comer Saludable, Estar Activo:** 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).

**Desayuno Legislativo:** Aborda las necesidades económicas de las personas con retraso intelectual o del desarrollo.

**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 2 sesiones educativas e interactivas sobre nutrición para adultos.

1. Enchiladas de Queso y Cactus
2. Calabacines Rellenos con Enchiladas de Pollo

**Control del Estrés:** Edades: 18+.

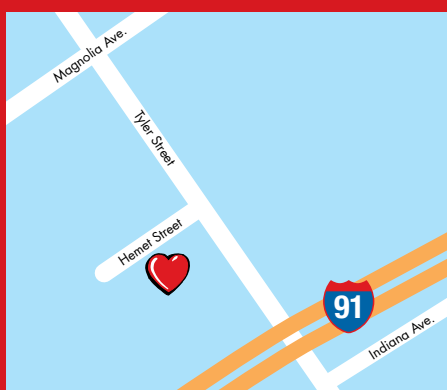
## ¡Ahora con dos ubicaciones cerca de usted en Riverside y San Bernardino!



Entidad Pública

Inland Empire Health Plan

[www.iehp.org](http://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](http://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)。