



November

2018


| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</p> <p><small>*L.A. Care member will get a gift card only once for attending a Member Orientation. One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small></p> | | | <p>1 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.</p> | <p>2 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m. SOH Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p> | <p>3 CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p> |
| <p>5 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>6 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>7 Covered California or Cal-Medi Connect 9a.m.-12p.m. (Eng/Sp) Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>8 Healing Intergenerational Trauma (Eng/Sp) 10-11:30am Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.</p> | <p>9 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: Canceled 2nd Class: Canceled</p> | <p>10 CLOSED</p> |
| <p>12  CLOSED</p> | <p>13 Covered California or Cal-Medi Connect 9a.m.-12p.m. (Eng/Sp) Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>14 SOH Cooking Class 1st Class: 10-11 a.m. 2nd Class: 1-2 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>15 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. Wellness Circle Managing Stress in Our Daily Lives (Eng/Sp) 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>16 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30 -1:30 p.m. SOH Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p> | <p>17 CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p> |
| <p>19 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>20 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>21 Covered California or Cal-Medi Connect 9a.m.-12p.m. (Eng/Sp) Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. **Center Closes at 2p.m.**</p> | <p>22-24  CLOSED</p> | | |
| <p>26 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Wellness Circle Setting Healthy Goals That Last for a Lifetime (Eng/Sp) 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>27 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>28 Covered California or Cal-Medi Connect 9a.m.-12p.m. (Eng/Sp) SOH Cooking Class 1st Class: 10-11 a.m. 2nd Class: 1-2 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>29 Depression 101 (Eng/Sp) 10-11:30am Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.</p> | <p>30 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</p> | <p>**Classes in red qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. **Classes in blue are by appointment and registration only.</p> |

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

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided upon request.**

- ▶ **CPR/First Aid** Learn basic steps of CPR & First Aid for adults, children and infants. Call to register or sign up online: www.ACLS123.com/free-cpr. ***If under age 18, please call for more information.**
- ▶ **Seeds of Hope (SOH) Cooking Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. Class is taught in English and Spanish. For more information, visit: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- ▶ **Seeds of Hope (SOH) Gardening Class** Includes nutrition education and gardening tips. Class begins in demonstration kitchen. Class is available for the first 20 people. For more information, visit: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- ▶ **Aerobics** Get fit with simple moves that use aerobics to help tone and define your muscles. Class is available for the first 40 people. **Class Level 1:** Low Impact **Class Level 2:** High Impact
- ▶ **Healing Intergenerational Trauma** This workshop will provide an overview of long-term family trauma, symptoms, and causes. It will also discuss how to heal and stop trauma from happening in the future.
- ▶ **Covered California | Cal-Medi Connect** Come meet your L.A. Care representative who can help you understand and manage your benefits. Enrollment services are also available. Please call to schedule an appointment. Walk-ins are also welcome.



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



Center Hours:
Monday to Friday: 8:30 a.m. - 5 p.m.
Saturday: 9 a.m. - 12 p.m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®



Noviembre

2018

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p>*Los miembros de L.A.Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación de Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro o tutor de L.A. Care deberá estar presente.</p> | | | <p>1</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1p.m.</p> | <p>2</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Clase de Jardinería SOH (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> | <p>3</p> <p>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p> |
| <p>5</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>6</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>7</p> <p>Covered California o Cal-Medi Connect (Ing/Sp) 9a.m. -12p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>8</p> <p>Sanando Trauma Intergeneracional (Ing/Sp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p> | <p>9</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: Cancelado Clase 2: Cancelado</p> | <p>10</p> <p>CERRADO</p> |
| <p>12</p> <p> CERRADO</p> | <p>13</p> <p>Covered California o Cal-Medi Connect (Ing/Sp) 9a.m. -12p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>14</p> <p>Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 10-11 a.m. 2da Clase: 1-2 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>15</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1p.m.</p> <p>Círculo de Bienestar Manejando el Estrés Diario (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>16</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Clase de Jardinería SOH (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> | <p>17</p> <p>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p> |
| <p>19</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>20</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>21</p> <p>Covered California o Cal-Medi Connect (Ing/Sp) 9a.m. -12p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>**Cerrado a las 2p.m.**</p> | <p>22</p> <p> CERRADO CERRADO CERRADO</p> | | |
| <p>26</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Círculo de Bienestar Establecer Metas Saludables (Ing/Esp) 1-2p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p> | <p>27</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>28</p> <p>Covered California o Cal-Medi Connect (Ing/Sp) 9a.m. -12p.m.</p> <p>Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 10-11 a.m. 2da Clase: 1-2 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> | <p>29</p> <p>Depresión 101 (Ing/Sp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p> | <p>30</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> | <p>**Las clases en rojo califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana.</p> <p>**Las clases en azul son por cita y registro solamente.</p> |

Clases de Salud y Ejercicio GRATIS *Espacio de las clases es limitado (primero en llegar, primero en ser servido).

Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Cuidado de niños está disponible con previo aviso.**

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de RCP y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Llame para registrarse o regístrese en línea: www.ACLS123.com/free-cpr *Si es menor de 18 años, llame para obtener más información.
- ▶ **Clase de Comida - Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y verduras y frutas frescas para los participantes. La clase se enseña en inglés y español. Para más Información, visite: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- ▶ **Clase de Jardinería - Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y consejos de jardinería. Clase comienza en la cocina de demostración. Clase está disponible para las primeras 20 personas. Para más Información, visite: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- ▶ **Aeróbicos** Póngase en forma con movimientos simples que usan aeróbicos para ayudar a tonificar y definir sus músculos. Clase está disponible para las primeras 40 personas. **Nivel 1:** Clase de bajo impacto **Nivel 2:** Alto impacto.
- ▶ **Sanando Trauma Intergeneracional** Este taller dará información sobre trauma a largo plazo en la familia, síntomas, y causas. En este taller se hablará sobre cómo sanar y parar trauma que puedan pasar en un futuro.
- ▶ **Covered California | Cal-Medi Connect** Venga a conocer a su representante de L.A. Care que puede ayudarlo a comprender y administrar sus beneficios. Servicios de inscripción también están disponibles. Favor de llamar para hacer una cita. Los que no tienen cita también son bienvenidos.

