

# Virginia Garcia Memorial Health Center

## Summer/ Verano

Cornelius Wellness Center

Kids ages 10-14 years old, July 16<sup>th</sup>- August 10<sup>th</sup>/

Niños de 10-14 años, 16 de Julio- 10 de Agosto

<b>Week 1/ Semana 1 JULY/ JULIO</b>	<b>Monday/ Lunes 16</b>	<b>Tuesday / Martes 17</b>	<b>Wednesday/ Miércoles 18</b>	<b>Thursday/ Jueves 19</b>
Cooking class with OSU/Clase de cocina con OSU	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm
Safety with bikes and helmets/ Seguridad montando en bicicleta y con los cascos		2:00-3:00 pm		
Talks with Bettyna/Charla con Bettyna	2:00-3:00 pm			
Let's learn about bees and bats!/ Vamos a aprender sobre las abejas y murciélagos!				2:00-3:00pm
Art with April/Arte con April			2:00-3:00 pm	
Snack/Bocadillo	3:00-3:30 pm	3:00-3:30 pm		3:00-3:30 pm
Talk with Fiorella from the Poison Center/Charla con Fiorella del Centro de Envenenamiento			3:00-3:45 pm (snack)	
Self defense /Defensa personal	3:40-4:30 pm	3:30-4:30 pm		3:30-4:30 pm
Art with April/ Arte con April	4:30-5:30 pm			
Let's build with grandpa/ Construyamos con el abuelo!		Tai Chi 5:00-6:00pm	3:45-5:30 pm	Tai Chi 5:00-6:00 pm

<b>Week 2/ Semana 2 JULY/JULIO</b>	<b>Monday/ Lunes 23</b>	<b>Tuesday/ Martes 24</b>	<b>Wednesday/ Miércoles 25</b>	<b>Thursday / Jueves 26</b>
Cooking class with OSU/Clase de cocina con OSU	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm
Talks with Bettyna/Charla con Bettyna	2:00-3:00 pm			
Let's make kites with grandpa/ Hagamos cometas con el abuelo!				2:00-3:00pm
Let's talk recycle /Hablemos sobre reciclaje			2:00-3:00pm	
Washington County Health Department Chest workshop/ Taller con el departamento de Salud de Washington		2:00-3:00 pm		
Snack/Bocadillo	3:00-3:30 pm	3:00-3:30 pm	3:00-3:45 pm	3:00-3:30 pm
Self defense/Defensa personal	3:40-4:30 pm	3:40-4:30 pm		3:40-4:30 pm
Art with April/ Arte con April	4:30-5:30 pm			
Let's build with grandpa/ Construyamos con el abuelo!		Tai Chi 5:00-6:00 pm	3:45-5:30 pm	Tai Chi 5:00-6:00 pm

<b>Week 3/ Semana 3 JULY/JULIO Y AUGUST/AGOSTO</b>	<b>Monday/ Lunes 30</b>	<b>Tuesday / Martes 31</b>	<b>Wednesday/ Miércoles 1</b>	<b>Thursday / Jueves 2</b>
OHSU	1:00-2:00 pm			
Cooking class/Clase de cocina			1:00-3:00pm	1:00-3:00 pm
Zap program		1:30-2:30 pm		
Talk with Bettyna/Charla con Bettyna	2:00-3:00 pm (snack)			
Snack/Bocadillo		2:30-3:00pm		
Hip Hop	3:00-4:00 pm	3:00-4:00pm	3:00-4:00pm	3:00-4:00 pm
Art with April/Arte con April	4:00-5:00 pm		4:00-5:00pm	
Tai Chi		5:00-6:00 pm		5:00-6:00 pm
Garden/ Jardín	5:00-7:00 pm			5:00-7:00 pm

<b>Week 4/ Semana 4 AUGUST/ AGOSTO</b>	<b>Monday/ Lunes 6</b>	<b>Tuesday / Martes 7</b>	<b>Wednesday/ Miércoles 8</b>	<b>Thursday / Jueves 9</b>	<b>Friday / Viernes 10</b>
Science!/Ciencias	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	1:00-2:00 pm	Family celebration!
Talks with Bettyna/Charla con Bettyna	2:00-3:00 pm				1:00-4: 00 pm
Washington County Health Department workshop/Taller con el Departamento del Condado de Salud de Washington		2:00-3:00 pm (snack)			
Art with April/Arte con April				2:00-3:00 pm	
Beau visit/Visita de Beau			2:00-3:00 pm (snack)		
Hip Hop	3:00-4:00 pm	3:00-4:00 pm	3:00-4:00 pm	3:00-4:00 pm	Celebración familiar!
Self defense/Defensa personal	4:00-5:00pm	4:00-4:45 pm	4:00-5:00 pm		
Garden/ Jardín	5:00-7:00 pm				
Tai Chi		5:00-6:00 pm		5:00-6:00 pm	

## **CLASS DESCRIPTIONS**

**Cooking class with OSU/Clases de cocina con OSU:** let's learn new simple recipes/ Aprendamos recetas simples.

**Self defense/Defensa personal:** Learn from Ramon some techniques to take care of yourself / Ramon enseñará técnicas de seguridad personal.

**Art with April/Arte con April:** Let's learn new art techniques such as intuitive animal abstract and poliform / Aprendamos técnicas nuevas de arte como arte abstracta, y uso de "poliform" entre otras.

**Educational talks/charlas educativas:** Poison center with Fiorella/ Centro de envenenamiento con Fiorella. Bullying, team work, and following rules with Bettyna/ Acoso, trabajo en equipo y siguiendo normas con Bettyna. Safety with OHSU/Seguridad con personal del Hospital de Salud de Oregon. Chest compressions, 911 with the Washington County Health Department/ Compresiones del pecho, 911 con el Departamento de Salud del Condado de Washington. Bike safety/Seguridad montando en bicicleta. Let's learn about bees/Aprendamos sobre las abejas! What about recycling?/Qué tal sobre reciclaje?

**Let's build things with grandpa/Construyamos cosas con el abuelo;** Build a birdhouse, and a kite and learn from grandpa about birds in the área/ Construye una casa para pájaros junto con el abuelo quien también te enseñará sobre aves del área.

**Hip Hop:** Hip hop move to popular music, learn short routines and practice improvisation/ Lunes Hip hop movimientos con música popular, rutinas cortas e improvisación.

**Zoo Animal Presenter (ZAP)/ Presentador de animales del zoológico:** Let's learn about compost bugs!/Aprendamos sobre los insectos que trabajan en la composta!

**Beau visit/Visita de Beau:** Explore new ways to interact with your pet to encourage a stronger human animal bond. Learn more about animal communication, health, and nutrition through engaging hands-on activities.

**Science/Ciencias:** Join us as we participate in fun, hands-on health science activities that explore the worlds of hearts and eyes. Disclaimer: the final day of the program will include a cow eye dissection/Acompáñanos y diviértete participando en actividades de salud y ciencias explorando los mundos del corazón y los ojos. Descargo de responsabilidad: durante el último día del programa incluiremos la disección de un ojo de vaca.

**Garden/Huerto:** Community members meet to work in specific garden projects / los miembros de la comunidad se reúnen para trabajar en proyectos específicos relacionados con el huerto.

**Cooking/cocina:** This class with Martha is focused on healthy simple recipes. / Esta clase con Martha se enfoca en recetas sencillas y saludables.

**August 10<sup>th</sup> Family celebration/ Celebración familiar 10 de Agosto:** The entire family is invited to a community potluck style lunch while we recognize the participants of our 2018 Summer program. Children will present their work and demonstrate learned skills! There will also be educational talks for all of the family .Toda la familia está cordialmente invitada a un almuerzo estilo traje mientras reconocemos a nuestros participantes del verano 2018. Los niños presentarán sus

trabajos. Habrá una demostración de las destrezas nuevas adquiridas en el verano .Tambien habran varias charlas educativas para toda la familia. Todos están cordialmente invitados, acompáñenos para celebrar el trabajo de sus niños!

**Membership/membresia:** The package for 4 weeks includes 16 snacks and 54 classes for the cost of \$80.00/ El paquete de 4 semanas incluye 16 bocadillos y 54 clases por el costo de \$80.00.