



# February Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Febrero

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miercoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
				<b>1</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>4</b> *Abriendo Puertas 10am – 12pm  Zumba – Alfredo 12-1pm  *Healing through Movement for Russian Speaking Women 3:30-4:30pm  Zumba – Lenny 6-7pm	<b>5</b> Pound Fit – Magali 12-1pm	<b>6</b> Zumba - Magali 12-1pm	<b>7</b> *Free Food Market 2-3pm	<b>8</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>11</b> *Abriendo Puertas 10am – 12pm  Zumba – Alfredo 12-1pm  *Healing through Movement for Russian Speaking Women 3:30-4:30pm  Zumba – Lenny 6-7pm	<b>12</b> Pound Fit - Magali 12-1pm	<b>13</b> Zumba – Magali 12-1pm	<b>14</b> Zumba – Alfredo 12 – 1pm  Dental Baby Day 4:30-6:30pm	<b>15</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>18</b> *Abriendo Puertas 10am – 12pm  Zumba – Alfredo 12-1pm  *Healing through Movement for Russian Speaking Women 3:30-4:30pm  Zumba – Lenny 6-7pm	<b>19</b> Zumba Gold - Magali 12-1pm  *What Can I Eat? 11 - 12:30pm	<b>20</b> Zumba – Magali 12-1pm	<b>21</b> Zumba – Alfredo 12-1pm	<b>22</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>25</b> *Abriendo Puertas 10am – 12pm  Zumba – Alfredo 12-1pm  *Healing through Movement for Russian Speaking Women 3:30-4:30pm  Aerobics – Lenny 6-7pm	<b>26</b> Zumba Gold - Magali 12-1pm  *What Can I Eat? 11 - 12:30pm	<b>27</b> Zumba – Magali 12-1	<b>28</b> Zumba – Alfredo 12 – 1pm  Dental Baby Day 4:30-6:30pm	

See next page for descriptions.  
Ver la página siguiente para las descripciones.

# February Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Febrero

\*These activities are free. Pre-registration is encouraged. Please arrive to fitness classes 10 minutes early to register and pay.

**\*Estas actividades son gratuitas. Se anima la preinscripción. Por favor llegue a las clases de gimnasia 10 minutos antes para registrarse y pagar.**

Fitness classes are \$3 per class or purchase a \$15 membership for 10 classes.

**Las clases de ejercicio costarán \$3 por clase o puede comprar una membresía de \$15 por 10 clases.**

There is no childcare available but children are welcome. Parent/guardian must complete new participant form if child is participating.

**No hay guardería disponible pero los niños son bienvenidos. El padre / tutor debe completar un nuevo formulario de participante si el niño está participando.**

### DESCRIPTIONS/DESCRIPCIONES

#### **Zumba**

A fitness program that combines Latin and international music with dance moves. Zumba routines incorporate interval training — alternating fast and slow rhythms — and resistance training.

**Una programa de ejercicios que combina la música latina e internacional con movimientos de baile.**

**Las rutinas de Zumba incorporan entrenamiento por intervalos, alternando ritmos rápidos y lentos, y entrenamiento de resistencia.**

#### **Zumba Gold**

Designed for active older adults who are looking for a modified Zumba class that recreates the original moves you love at a lower-intensity. The design of the class introduces easy-to follow Zumba choreography that focuses on balance, range of motion and coordination.

**Una programa diseñado para adultos mayores y activos que buscan una clase de Zumba modificada que recrea los movimientos originales que amas con menor intensidad. El diseño de la clase presenta una coreografía de Zumba fácil de seguir que se centra en el equilibrio, el rango de movimiento y la coordinación.**

#### **Aerobics**

A medium intensity, full body work out where you will do moves such as squats, knee lifts and jumping jacks to a fun mix of music.

**Un entrenamiento de cuerpo completo de intensidad media en el que harás movimientos como sentadillas, estiramientos de rodilla y saltos para una divertida combinación de música.**

# February Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Febrero

### **Pound Fit**

Sweat, sculpt, & rock with pound, the fastest growing group fitness phenomenon inspired by the sweat-dripping, infectious, energizing fun of drumming! Pound is a full body cardio jam session.

**Suda, esculpe y baile con POUND, el fenómeno de ejercicios grupal inspirado en la diversión efervescente y que transpira el sudor. Pound es una sesión de cardio para el cuerpo completo.**

### **\*What Can I Eat?**

A program for individuals with type 2 diabetes; must be 18 years of age or older and attend all four sessions. Adult family members of those with type 2 diabetes are welcomed to come and support their family member. If you are not a Virginia Garcia patient, you must provide your recent A1C lab results. To register, please contact Valeria at 503-312-1987.

### **\*Free Food Market | Mercado de Alimentos Gratuitos**

Visit Virginia Garcia Beaverton Wellness Center on the 1<sup>st</sup> Thursday of each month to access free fresh and healthy fruits and vegetables and pantry supplies for you and your family. Food is free and anybody is welcome. No ID, name, or address needed. Please bring bags or boxes.

**Visite el Centro de Bienestar de Virginia Garcia Beaverton el primer jueves de cada mes para tener acceso a frutas, verduras frescas y saludables y más para usted y su familia. La comida es gratis y todos son bienvenidos. No se necesita identificación, nombre ni dirección. Por favor traiga bolsas o cajas.**

### **\*Abriendo Puertas**

**El programa Padres Con Iniciativa los invita a tomar un curso con herramientas para comprender el desarrollo infantil, disciplina positiva, nutrición, autoestima y mucho más. Para más información/registrarte por favor de llamar a Veronica Garcia 503.359.8513 o [vgarcia2@vgmhc.org](mailto:vgarcia2@vgmhc.org)**

### **\*Healing Through Movement for Russian Speaking Women**

Это группа, которая фокусируется на соединении ума и тела посредством использования движения в качестве терапевтического метода. Исследования последовательно демонстрируют эффективность танца и движения в повышении качества жизни и снижении клинических симптомов, таких как депрессия и тревога. В этой группе участники достигнут эмоциональной, когнитивной, физической и социальной интеграции. Выгодная для физического и психического здоровья, эта группа поможет в сокращении стресса, управлении настроением, повышенной гибкости и прочности, улучшенной подвижности и уменьшении мышечного напряжения.

# February Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Febrero

### **Dental Baby Day**

Baby Day at Virginia Garcia Dental provides screening, a nutrition and oral health video, fluoride application and prescriptions, if needed. It is for babies between 0 and 47 months of age who are covered by OHP and one of these dental plans: CareOregon Dental and ODS. Uninsured babies are welcome; a \$10 fee applies. For more information or to sign up, contact 503-352-7990.

**En el Día del Bebé en la Clínica Dental Virginia García, cuando hay necesidad, se ofrecen exámenes, videos sobre la nutrición y la salud oral, además de la aplicación y recetas de fluoruro. Es para los bebés que tienen de 6 a 47 meses de edad y que están cubiertos por los planes de salud de OHP y dentales: CareOregon Dental y ODS. Pero también los bebés que no tienen seguro de salud pueden venir; tendrán que pagar la cantidad de \$10 dólares. Para más información o para registrarse, llamen al 503-352-7990.**

### **February is American Heart Month**

Heart disease is the leading cause of death for men and women in the United States. Every year, 1 in 4 deaths are caused by heart disease. The good news? Heart disease can often be prevented when people make healthy choices and manage their health conditions.

- ✓ Use herbs and spices to flavor your food instead of salt
- ✓ Make physical activity (a brisk walk, housecleaning, an exercise class at the Wellness Center) part of your daily routine

**La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte para hombres y mujeres en los Estados Unidos. Cada año, 1 de cada 4 muertes son causadas por enfermedades del corazón. ¿Las buenas noticias? La enfermedad cardíaca a menudo se puede prevenir cuando las personas toman decisiones saludables y controlan sus condiciones de salud.**

- ✓ Use hierbas y especias para condimentar su comida en lugar de sal
- ✓ Haga que la actividad física (una caminata enérgica, limpieza de la casa, una clase de ejercicios en el Centro de Bienestar) sea parte de su rutina diaria