



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER

CORNELIUS

November/Noviembre
Wellness Center Beaverton Calendar
Calendario de Actividades del Centro de Bienestar de Beaverton

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
				1 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
4 RESET your nutrition (ENGLISH) Valeria 9:30-11:30 am Zumba – Alfredo 12-1pm RESET your nutrition (SPANISH) Valeria 1:15-3:15 PM	5 *Baby and I /Bebé y Yo- Maria/Adriana 10:00-11:30 am Zumba Gold/ Zumba de Oro Magali 12 - 1pm *Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 5:00-6:30pm	6 Zumba - Magali 12-1pm	7**FREE FOOD MARKET DISTRIBUTION ** **DISTRIBUCIÓN DEL BANCO DE ALIMENTOS** * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Dental Baby day/ Día dental del bebé 10:30- 12:30 (Spanish only/solamente en Español) Zumba toning/ Zumba con tonificación Magali 12-1pm *Living Well 12:00-2:30 pm Adriana-Maria	8 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
11 RESET your nutrition (ENGLISH) Valeria 9:30-11:30 am Zumba – Alfredo 12-1pm RESET your nutrition (SPANISH) Valeria 1:15-3:15 PM	12 * Baby and I /Bebé y Yo Maria/Adriana 10:00-11:30 am Zumba Gold/ Zumba de Oro Magali 12 - 1pm * Walk with Ease/ Camine con gusto Adrianna& Maria 5:00-6:30pm	13 Zumba – Magali 12-1pm	14 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12 – 1pm *Living Well 12:00-2:30 pm Adriana-Maria	15 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
18 RESET your nutriton (ENGLISH) Valeria 9:30-11:30 am Zumba Alfredo 12-1pm RESET your nutrition (SPANISH) Valeria 1:15-3:15 pm	19 * Baby and I /Bebé y Yo Maria/Adriana 10:00-11:30 Zumba Gold/ Zumba de Oro Magali 12 - 1pm * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 5:00-6:30pm	20 Zumba – Magali 12-1pm	21 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Zumba toning/Zumba con tonificación Magali 12- 1pm *Living Well 12:00-2:30 pm Adriana-Maria Dental Baby day English and other languages other than Spanish 4:30- 6:30 pm	22 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
25 RESET your nutrition (ENGLISH) Valeria 9:30-11am Zumba- Alfredo 12- 1pm RESET your nutrition (SPANISH) Valeria 1:15-3:15 pm	26 * Baby and I /Bebé y Yo Maria/Adriana 10:00-11:30 Zumba Gold/ Zumba de Oro Magali 12 - 1pm	27 Zumba – Magali 12-1pm	28 THANKSGIVING DIA DE ACCION DE GRACIAS CLOSED / CERRADO	29 * Walk with Ease/ Camine con gusto Adriana 10-11:30am



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER

CORNELIUS

November/Noviembre
Wellness Center Beaverton Calendar
Calendario de Actividades del Centro de Bienestar de Beaverton

Membership/ Membresía: Membership card \$15 for 10 classes and \$3 per drop-in class. / La tarjeta de membresía cuesta \$15 por 10 clases y una clase individual cuesta \$3. Monthly membership unlimited number of classes \$25. It covers immediate family (children) / Membresía mensual acceso sin límites a las clases. Este pase sirve para la familia inmediata (hijos)

****Free Food Market/Mercado de Alimentos Gratuitos:** Distribution on the 1st Thursday of each month. Food is free and anybody is welcome. No ID, name, or address needed. Please bring bags or boxes.

Distribución el primer jueves de cada mes. La comida es gratis y todos son bienvenidos. No se necesita identificación, nombre ni dirección. Por favor traiga bolsas o cajas.

Baby and I/ Bebé y yo: Este programa está diseñado para madres que hablan español con niños de 0 a 4 años e incluye consejos positivos para padres y proporciona información sobre qué esperar durante el desarrollo de la primera infancia. **Para registrarse por favor llame a Adriana al 503-352-6012 o Maria al 503-352-7976**

Zumba Gold/ Zumba Oro: Designed for active older adults who are looking for a modified Zumba class that recreates the original moves you love at a lower-intensity.

Un programa diseñado para adultos mayores y activos que buscan una clase de Zumba modificada que recrea los movimientos originales que amas con menor intensidad.

Living Well: Learn simple techniques to manage chronic conditions, problem solution, action plans to live better, healthy nutrition To register please call Adriana at 503 352 6012 or Maria at 03 352 7976.

****Walk with ease/ Camine con gusto:** Comprehensive studies demonstrate that Walk with Ease reduces pain, increases balance and strength and improves your overall health. To register please call Adriana at 503-352-6012 or Maria at 503-352-7976.

Estudios integrales demuestran que esta clase reduce el dolor, aumenta el equilibrio y la fuerza y mejora su salud en general. Para registrarse por favor llame a Adriana al 503-352-6012 o Maria al 503-352-7976

Zumba 12:00 am: Zumba routines incorporate interval training — alternating fast and slow rhythms — and resistance training.

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

Dental Baby day/Día de salud dental para bebés: 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.

Prepare yourself: take classes at the American Red Cross such as First Aid, CPR, babysitting and childcare, and much more.

<https://www.redcross.org/take-a-class>

Increase safety: learn to swim and get involved in fun aquatics activities at Tualatin Hills Park & Recreation District.

<http://www.thprd.org/activities/aquatics>

Prevent poisonings: put the poison help number, **1-800-222-1222**, on or near every home telephone and save it on your cell phone. The line is open **24 hours a day, 7 days a week.**

The classes with ** are free/las clases con ** son gratis.

Updated 1/3/17

<http://viriniagarcia.org/locations/beaverton>

503.352.6000