

AGOSTO 2022

CLASES GRATIS



¡The Wellness Center les desea a todos un Agosto saludable y feliz! Desde clases sobre cómo lidiar con el estrés y el manejo del dolor hasta clases de ejercicio en persona, The Wellness Center alienta a todos a mejorar su salud y bienestar asistiendo a nuestras clases virtuales y en persona nuevas y en curso. Prepare a su hijo para el regreso a clases vacunándolos a usted y a su familia en la Clínica de Vacunas del Centro Médico LAC+USC ubicada aquí en el Hospital General Histórico.

Clínica abierta los miércoles y viernes de 10:00am a 5:00pm.

Equipo de atención primaria USC Keck Nutrición y cocina saludable con Chef Pablo

Aprenda a preparar una comida saludable junto a un chef de nutrición y estudiantes de medicina.

Obtenga recetas y consejos de nutrición del equipo de atención primaria de USC Keck.

¡Sorteo semanal de tarjetas de regalo!



Cada Martes empezando 8/23 | 12:15pm - 1:15pm

Ejercicio de fuerza central con el equipo de atención primaria USC Keck

Después de la clase de cocina, ¡pongámonos activos con algunos entrenamientos en casa! Únase para aprender formas de hacer ejercicio correctamente en casa.

¡Todas las edades son bienvenidas!



Cada Martes empezando 8/23 | 1:15pm - 2:00pm

Programa de Ejercicios de la Fundación de la Artritis

Únase a este programa de ejercicio recreativo de bajo impacto que está orientado a mejorar capacidad funcional, movilidad, coordinación, equilibrio y fuerza muscular. Aprende nuevas técnicas de relajación y respiración. ¡Abierto a todos!

Cada Lunes de 9:00am - 10:00am
& Viernes 10:30am - 11:30am



¡En persona! Martes 23 de Agosto | 1:30pm - 2:30pm

Estiramiento y Fortalecimiento

Aprende nuevos consejos para crear tu rutina de ejercicios en casa. Los beneficios incluyen cómo reducir el dolor, estrés y mejorar su salud. En alianza con LAC+USC Departamento de Fisioterapia.

Adaptación del estilo de vida: ¡usted tiene el control!

Este taller le brindará educación y técnicas para sobrellevar su dolor y estrés. Además, proporcionará una perspectiva positiva de la vida. La clase es para todos, empleados de LAC+USC son bienvenidos a unirse.

Lunes, Agosto 15 | 11:00am - 12:00pm



Diario Conmigo

¿Sabías que escribir ayuda a la salud mental?

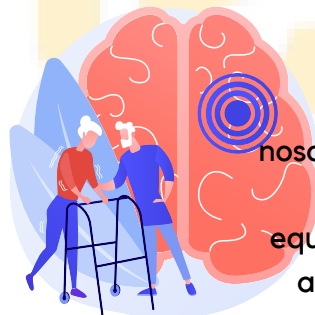
Deja tu creatividad fluir en forma de escritura! Únete al grupo para escribir de diferentes temas libremente y compartir con los demás de forma virtual.

Cada Miércoles | 11:00am - 12:15am

Taller 10 Señales de Alerta de Alzheimer y Demencia

Únase a nosotros y conozca las 10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer. Escuche a las personas que tienen la enfermedad y descubra cómo reconocer los signos en usted y en los demás. ¡Abierto a todos!

Viernes, Agosto 5 | 10:00am - 11:00am



Taller de Introducción a la Enfermedad de Parkinson

¿Está interesado en aprender más sobre la enfermedad de Parkinson (EP)? Únase a nosotros para obtener información general sobre el proceso de diagnóstico, la creación de un equipo de atención y cómo encontrar recursos y apoyo para la persona con EP y sus familiares.

Jueves, Agosto 24 | 10:30am - 11:30am

¡Llámenos hoy para registrarse o aprender más!

213-784-9191

www.thewellnesscenterla.org

TheWellnessCenterLA



TWellnessCenter



TheWellnessCenterLA



TheWellnessCenterLA



AGOSTO 2022

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>8:00- 9:00 AM 1 Distribución de pañales YMCA</p> <p>9:00- 10:00 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Ansiedad y Depresión</p> | <p>8:00- 9:00 AM 2 Movimiento Matutino</p> <p>11:00 AM- 12:15 PM Aca Entre Nos</p> <p>10:30 AM- 12:30 PM Programa Educando a las Mentes Pequeñas</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 3 Café con pan</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Diario Conmigo</p> | <p>8:00- 9:00 AM 4 Movimiento Matutino</p> <p>10:30 AM- 12:30 PM Programa Educando a las Mentes Pequeñas</p> <p>9:00 AM - 10:00 AM Café con pan</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 5 Café con pan</p> <p>10:30- 11:30 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>10:00- 11:00 AM Taller 10 Señales de Alerta de Alzheimer y Demencia</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de Tejer</p> | <p>6 https://acls123.com/free-cpr/ Clases de RCP de LA Care (Las fechas varían)</p> <p>10:00 AM - 12:00 PM Feria de recursos comunitarios y sorteo de mochilas de YMCA 2900 Whittier Blvd, Los Angeles CA 90023</p>  |
| <p>8:00- 9:00 AM 8 Distribución de pañales YMCA</p> <p>9:00- 10:00 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Ansiedad y Depresión</p> | <p>8:00- 9:00 AM 9 Movimiento Matutino</p> <p>11:00 AM- 12:15 PM Aca Entre Nos</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 10 Café con pan</p> <p>3:00 - 5:00 PM TWC Regalo de útiles escolares y mochilas para niñxs en automóvil 1200 N State St Los Angeles CA 90033</p>  | <p>8:00- 9:00 AM 11 Movimiento Matutino</p> <p>9:00 AM - 10:00 AM Café con pan</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 12 Café con pan</p> <p>10:30- 11:30 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de Tejer</p> | <p>13 https://acls123.com/free-cpr/ Clases de RCP de LA Care (Las fechas varían)</p> |
| <p>8:00- 9:00 AM 15 Distribución de pañales YMCA</p> <p>9:00- 10:00 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Adaptación del estilo de vida: Usted tiene el control</p> | <p>8:00- 9:00 AM 16 Movimiento Matutino</p> <p>11:00 AM- 12:15 PM Aca Entre Nos</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 17 Café con pan</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Diario Conmigo</p> | <p>8:00- 9:00 AM 18 Movimiento Matutino</p> <p>9:00 AM - 10:00 AM Café con pan</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 19 Café con pan</p> <p>10:30- 11:30 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>12:00- 2:00 PM Distribución de alimentos CARE Drive-Through</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de Tejer</p> | <p>20 https://acls123.com/free-cpr/ Clases de RCP de LA Care (Las fechas varían)</p> |
| <p>8:00- 9:00 AM 22 Distribución de pañales YMCA</p> <p>9:00- 10:00 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Ansiedad y Depresión</p> | <p>9:30 - 10:30 AM 23 Estiramiento y Fortalecimiento</p> <p>12:15- 1:15 PM Nutrición y cocina saludable con USC Keck Primary Care</p> <p>12:15-2:00PM Ejercicios de fuerza central con USC Keck Primary Care</p> | <p>8:00- 11:00 AM 24 DESPENSA DE ALIMENTOS CARES</p> <p>9:00 AM - 10:00 AM Café con pan</p> <p>10:30- 11:30 AM Taller de Introducción a la Enfermedad de Parkinson</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Diario Conmigo</p> | <p>8:00- 9:00 AM 25 Movimiento Matutino</p> <p>9:00 AM - 10:00 AM Café con pan</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 26 Café con pan</p> <p>10:30- 11:30 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de Tejer</p> | <p>27 https://acls123.com/free-cpr/ Clases de RCP de LA Care (Las fechas varían)</p> |
| <p>8:00- 9:00 AM 29 Distribución de pañales YMCA</p> <p>9:00- 10:00 AM Programa de ejercicios para artritis</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Ansiedad y Depresión</p> | <p>8:00- 9:00 AM 30 Movimiento Matutino</p> <p>12:15- 1:15 PM Nutrición y cocina saludable con USC Keck Primary Care</p> <p>12:15-2:00PM Ejercicios de fuerza central con USC Keck Primary Care</p> | <p>9:00 AM - 10:00 AM 31 Café con pan</p> <p>11:00 AM - 12:15 PM Diario Conmigo</p> <p>12:00- 1:00 PM USC Keck Zumba</p> | <div data-bbox="1464 1323 1841 1494">  <p>The Wellness Center AT THE HISTORIC GENERAL HOSPITAL</p> </div> <div data-bbox="1908 1307 2620 1526"> <p>CLAVE DE COLORES</p> <p>Texto morado = Clase en persona</p> <p>Texto negro = Clase en línea</p> <p>Estamos abiertos de Lunes a Viernes 8:30am - 5:00pm</p> <p>¡Siga a @TheWellnessCenter en Instagram para obtener más información!</p> </div> | | |



El Programa de Ejercicios de La Arthritis Foundation

PROGRAMACIÓN VIRTUAL

¿Usted o alguien que conoce tiene artritis? ¿Está interesado en encontrar maneras de ayudar a su artritis? El programa de ejercicios de la Arthritis Foundation es una excelente manera de mantenerse saludable y mantenerse en contacto y hacer nuevas conexiones.

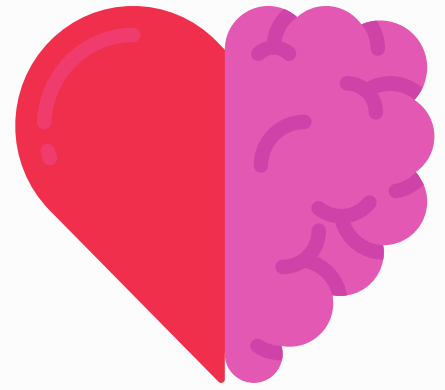
Únase a nosotros en una forma nueva y divertida de hacer ejercicio. Todas las edades son bienvenidas.

Register: (213)784-9191

**Lunes, 9:00-10:00am &
Viernes, 10:30-11:30am
Comienza el 1 de agosto
Via Zoom**

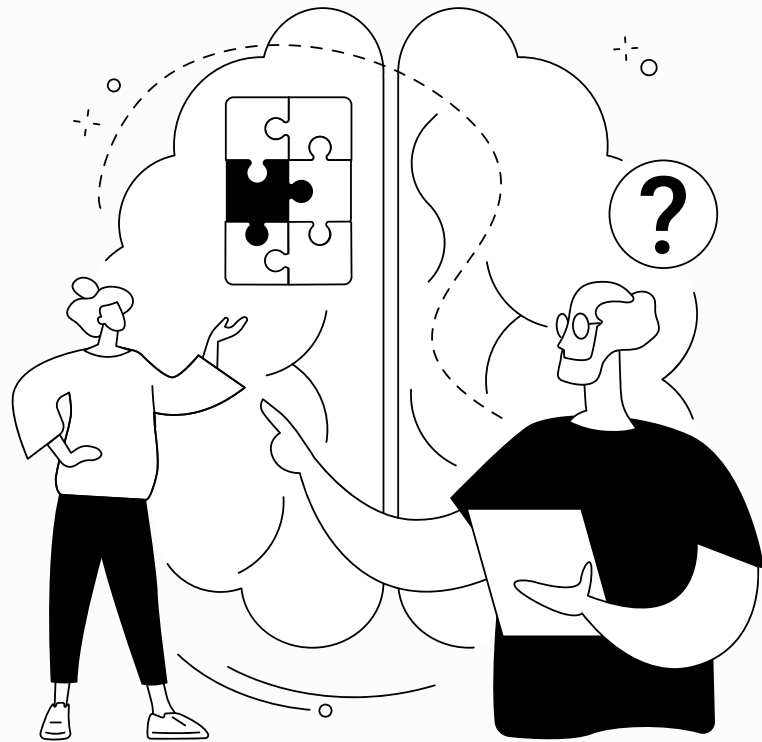


10 Señales De Advertencia De Alzheimer y Demencia



En colaboración con la Asociación de Alzheimer

Conozca las 10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer. Escuche a las personas que tienen la enfermedad y descubra cómo reconocer los signos en usted y en los demás.



VIERNES, 5 DE AGOSTO
10:00AM - 11:00AM
VIA ZOOM

**Llamar para
Registrarse!**
213-784-9191

alzheimer's
association®



The
Wellness
Center
AT THE HISTORIC GENERAL HOSPITAL



+



Adaptación del estilo de vida

Usted tiene el control

PROGRAMACIÓN VIRTUAL

¿Te sientes abrumado? ¿El dolor está sacando lo peor de ti? Aprende Técnicas y Ejercicios para sobrellevar tu Dolor y Estrés. Esta clase, junto con otros recursos, proporcionará una perspectiva positiva de la vida. Todos son bienvenidos a unirse.

Fecha: 15 de Agosto, 2022

Horario: 11am-12pm

Llame para registrarse:
(213) 784-9191





Movimiento En La Mañana

¡Únase a nosotros para el movimiento matutino en una silla! Una clase de movimiento para personas de todas las edades. Comience el día con movimientos y meditación suaves a moderados. Haz que tu ritmo cardíaco y tu día transcurran con energía brillante y divertida y conéctate con tu cuerpo a través de la meditación intencional.



**Todos los Martes,
Miércoles, y Jueves**

8:00 AM - 9:00 AM

Por Zoom

**Para registrarse llame:
(213)784-9191**

Clase de ejercicios en persona

Estiramiento y Fortalecimiento

Aprende nuevos consejos para crear tu propia rutina de ejercicios en casa. Los beneficios incluyen cómo reducir el dolor, el estrés y mejorar tu propia salud. En alianza con el Departamento de Terapia Física y Ocupacional de LAC+USC.

Fecha:

23 de Agosto, 2022

Localización:

The Wellness Center
1200 N. State St
Los Angeles, CA. 90033

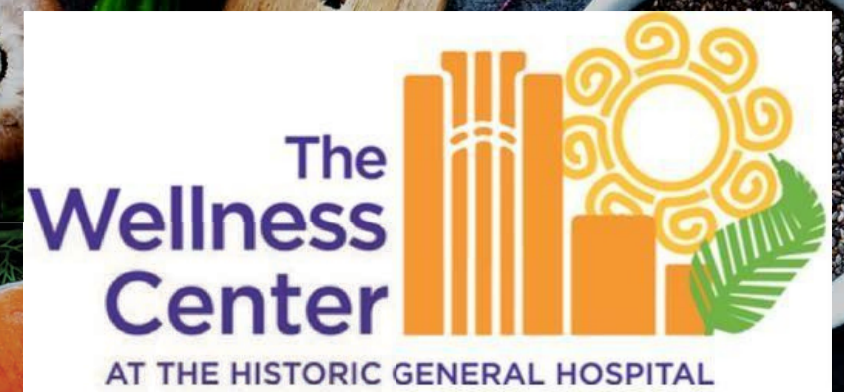
Hora: 9:30-10:30 am

**Para registrarse llame al:
213-784-9191**

Ofrecido una vez al mes
Recomendamos traer una
pequeña toalla de secado.



Keck School of
Medicine of **USC**



Cocina Saludable

CON CHEF PABLO & CHEF EDDIE

Rifa de
Tarjetas
de Regalo

Gratis - Cada Martes Por Internet y En Persona

12:15-1:15PM

- 08/23 Mi Plato
- 08/30 Proteína
- 09/06 Grasas
- 09/13 Carbohidratos
- 09/20 Frutas y Vegetales
- 09/27 Bebidas Azucaradas
- 10/04 Porciones
- 10/11 Meriendas Saludables
- 10/18 Etiquetas de Alimentos
- 10/25 Viviendo con la Alta Presión
- 11/01 Hemoglobina A1c/Cholesterol
- 11/08 ¿Qué es la diabetes?
- 11/15 Enfermedades relacionadas con la Dieta
- 11/29 Vitaminas

Primary Care Program & The Wellness Center

**En Vivo por Zoom
y Facebook Live!**

o

En Persona

1200 North State Street
Los Angeles, CA 90033

- ✓ Máscaras Requeridas
- ✓ Vacunación de Covid-19 + Refuerzo Requerida
- ✓ Capacidad Limitada

Para Registrarse Llama al:

213-784-9191

 @TheWellnessCenterLA

 @TheWellnessCenterLA

Otoño 2022

GRATIS

CLASE DE EJERCICIO

Cada Martes 1:15-2:00 PM

Todos Edades Son Bienvenidas

- 08/23 El Ejercicio es Bueno para Usted**
- 08/30 ¿Qué Tipo de Ejercicio Debo Hacer?**
- 09/06 ¿Cuánto Ejercicio Debo Hacer ?**
- 09/13 Ejercicio para la Resistencia**
- 09/20 Ejercicio para la Fuerza**
- 09/27 Ejercicio para la Flexibilidad y el Equilibrio**
- 10/04 Ejercicio y Pérdida de Peso**
- 10/11 Ejercicio y Diabetes**
- 10/18 Ejercicio y la Presión Alta**
- 10/25 Ejercicio y Enfermedad Cardíaca**
- 11/01 Ejercicio y Artritis**
- 11/08 Ejercicio para Adultos Mayores**
- 11/15 Ejercicio para Niños y Familias**
- 11/29 Ejercicio para Aliviar el Estrés**

**En Vivo por Zoom
y Facebook Live**



En Persona

1200 North State Street
Los Angeles, CA 90033

- ✓ Máscaras Requeridas
- ✓ Vacunación de Covid-19
+ Refuerzo Requerida
- ✓ Capacidad Limitada

**Para Registrarse Llama al
213-784-9191**



@TheWellnessCenterLA



@TheWellnessCenterLA

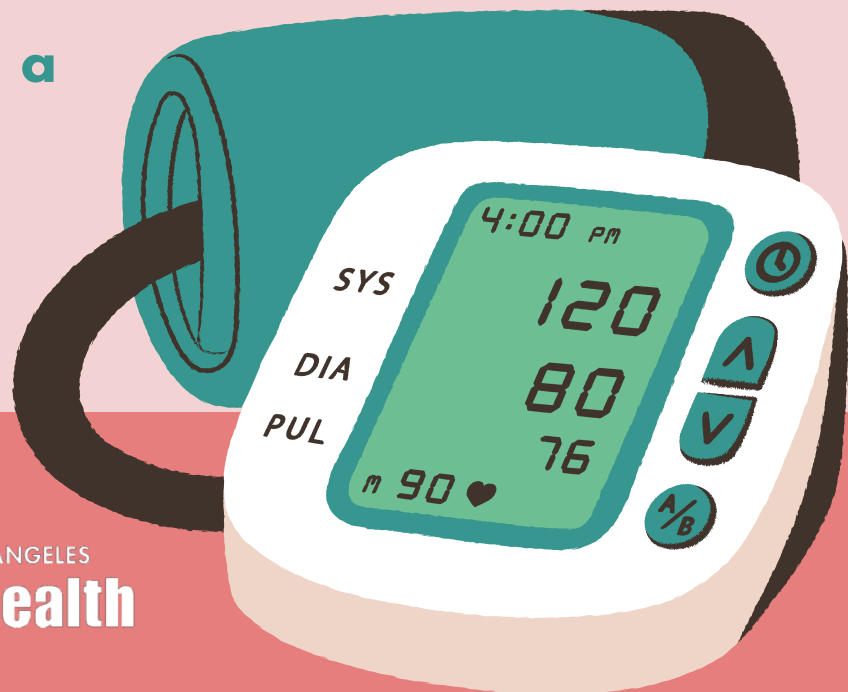


¿CONOCE LOS NIVELES DE SU PRESIÓN ARTERIAL?

PROGRAMA DE 4 MESES

¿Ha sido diagnosticado con presión arterial o está tomando medicamentos antihipertensivos? Aprenda a tomar CONTROL de su alta presión. El programa incluirá dos clases individuales de 10 minutos por mes y una clase de nutrición al mes con el facilitador del programa.

**Para registrarse, llame a
The Wellness Center al
(213) 784-9191**



OUR HOUSE Grief Support Center

Grupos Virtuales de Apoyo al Duelo en español Para Adultos

OUR HOUSE ofrece grupos GRATUITOS en español para personas que han sufrido la muerte de un ser querido.

Participantes podrán compartir su duelo con otras personas y conmemorar la memoria de su ser querido

NADIE DEBERÍA TENER QUE AFRONTAR
SU DUELO A SOLAS

Para más información o inscribirse:

**Llame a Brenda al
(310) 231-3196**

Oeste de Los Angeles, Woodland Hills, Mid-City/Koreatown



SPANISH SATELLITE PROGRAM
PROGRAMA SATELITE EN ESPAÑOL



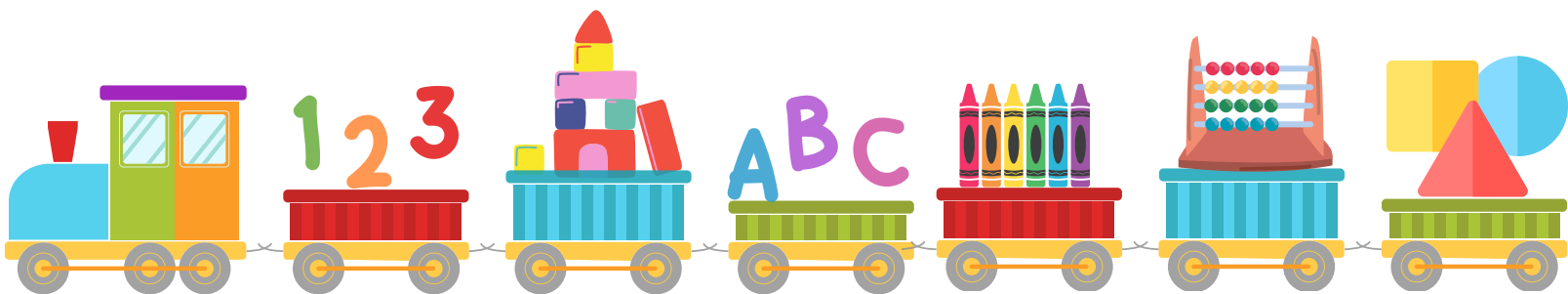
EDUCANDO LAS MENTES PEQUEÑAS PROGRAMA



PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE TEMPRANO

¿Es usted el cuidador o padre de un niño de 0 a 5 años? Antes de que sus pequeños entren a un salón de clases, usted es su primer maestro. El programa Educando las Mentes Pequeñas no solo le brinda las herramientas y el apoyo necesarios para ser un primer maestro eficaz, sino que también brinda a sus hijos un lugar seguro y divertido para jugar, explorar y aprender a través de canciones, historias y actividades de aprendizaje.

PARA INSCRIBIRSE LLAME:
THE WELLNESS CENTER
(213)784-9191





ONE-STOP DESTINATION FOR HEALTH & WELLNESS

Atención Miembros de La Comunidad

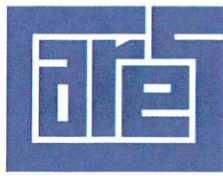
The Wellness Center está abierto y lo quiere conectar con recursos. Somos un destino único para servicios de salud y bienestar GRATUITOS accesibles por teléfono y en persona.

Nuestros servicios incluyen:

- ☀️ Consejería de telesalud
- ☀️ Programas familiares virtuales
- ☀️ Apoyo para el duelo
- ☀️ Asistencia con su Seguros de Salud
- ☀️ Clubes sociales
- ☀️ Clases de ejercicio virtual
- ☀️ Asistencia de comida
- ☀️ Clases de cocina virtual
- ☀️ Asistencia legal
- ☀️ Grupos de apoyo

Si está interesado en alguno de nuestros servicios, visite nuestro sitio web en www.thewellnesscenterla.org o llámenos al

(213) 784 - 9191



LAC+USC
MEDICAL CENTER

LOS ANGELES REGIONAL



Fighting Hunger. Giving Hope.

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN AUTÓMOBIL

No Acceso Caminando

CARES, en colaboración con Los
Ángeles Regional Food Bank invita
a todas familias a recibir comida
GRATIS, via automóvil!

CUÁNDO?

- 15 DE ABRIL, 2022 • 15 DE JULIO, 2022
- 20 DE MAYO, 2022 • 19 DE AGOSTO, 2022
- 17 DE JUNIO, 2022 • 16 DE SEPTIEMBRE, 2022

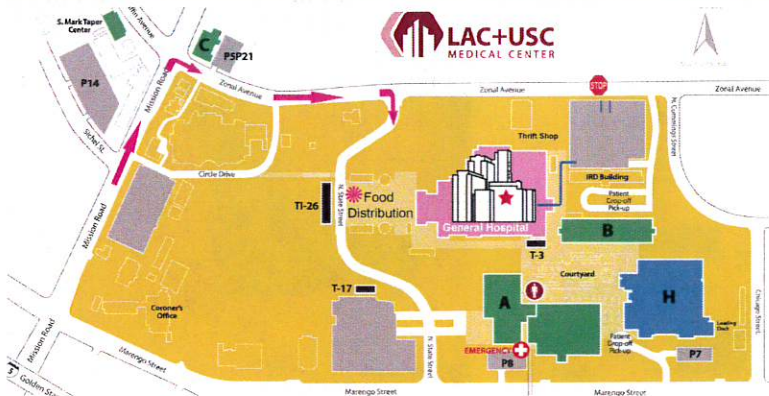
HORA?

12-3PM

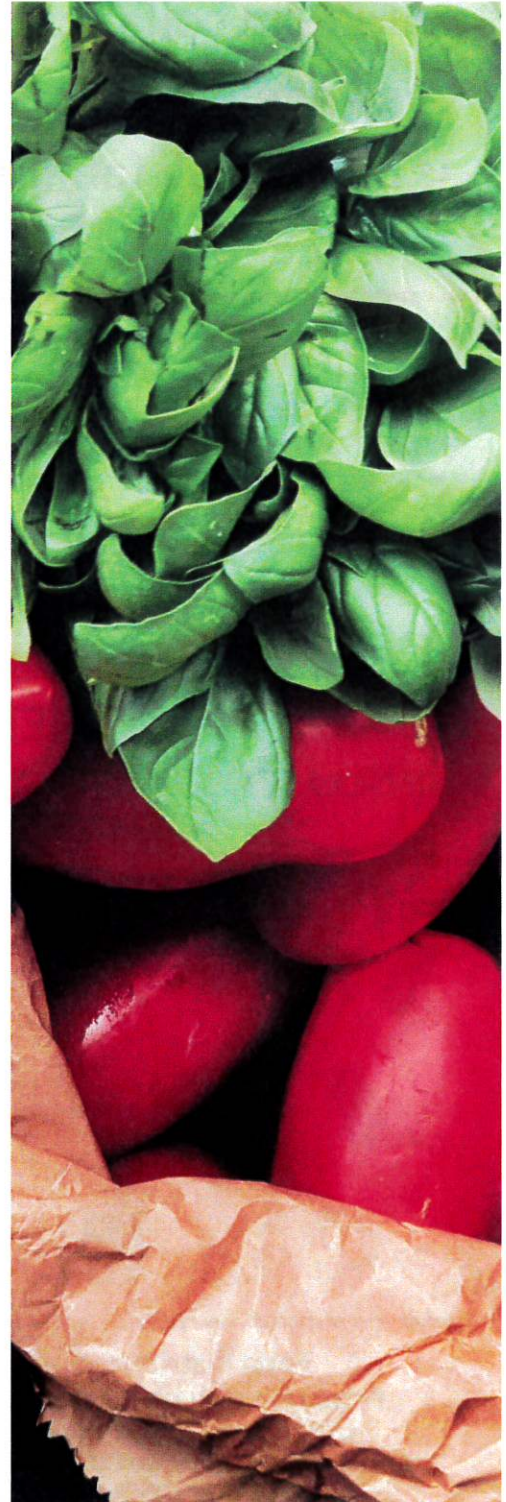
(Hasta que se agoten)

DÓNDE?

1200 N. STATE ST LOS ANGELES, CA 90033



Alimentos repartidas podrian incluir:
**FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, CARNES
ENLATADAS, FRIJOLES, ARROZ,
SOPAS, PASTA, SALSAS, GRANOS, Y OTROS
ARTICULOS PERECEREDOS.**



Distribución de alimentos

CARES, en colaboración con Los Angeles Regional Food Bank invita a su familia a nuestra distribución para que reciban alimentos saludables y GRATIS!

Qué:

Alimentos distribuidos pueden incluir: Frutas y verduras frescas, carnes enlatadas, frijoles, sopas, arroz, pastas, salsas, granos y otros artículos perecederos. Pañales de Baby2Baby de tallas RN al 6.

**NUEVO
HORARIO**

Dónde:

Puede recibir aproximadamente 25-40 libras de comida

LAC + USC Centro Médico, Camino Entre Edificio B y Hospital General
(antiguo) 1200 N State Street, Los Angeles, CA 90033

Cuando:

La distribución es dos veces al mes. Los pacientes y la comunidad serán atendidos entre las horas de 8am-11am. Empleados serán atendidos entre las horas de 11am-12pm.

Próximas fechas de despensa:

- 20 de abril del 2022
- 25 de mayo del 2022
- 22 de junio del 2022
- 20 de julio del 2022
- 24 de agosto del 2022
- 21 de septiembre del 2022

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN FAVOR
DE IR A LA PAGINA DE INTERNET:

www.lafoodbank.org/find-food/pantry-locator/
O LLAME AL: 323.409.6941



Para su comodidad, favor de traer un carrito o bolsa reusable.