



Virginia Garcia Memorial  
HEALTH CENTER

CORNELIUS

**October/Octubre**  
Wellness Center Beaverton Calendar  
Calendario de Actividades del Centro de Bienestar de Beaverton

| Monday / Lunes                                      | Tuesday / Martes  | Wednesday / Miércoles                          | Thursday / Jueves  | Friday / Viernes   |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>30</b></p>                                    | <p><b>1</b><br/>*Baby and I /Bebé y Yo-<br/>Maria/Adriana<br/>10:00-11:30 am</p> <p>Zumba Gold –<br/>Magali 12 - 1pm</p> <p>*Walk with Ease/<br/>Camine con gusto<br/>Adriana<br/>5:00-6:30pm</p>                 | <p><b>2</b><br/>Zumba–<br/>Magali 12- 1pm</p>  | <p><b>3</b><br/>*Baby and I /Bebé y Yo-<br/>Maria/Adriana<br/>10:00-11:30 am</p> <p><b>**FREE FOOD MARKET<br/>DISTRIBUTION **</b></p> <p><b>**DISTRIBUCIÓN DEL<br/>BANCO DE ALIMENTOS**</b></p>  | <p><b>4</b><br/>* Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>-Maria/Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba –<br/>Alfredo 12-1pm</p> |
| <p><b>7</b><br/>Zumba –<br/>Alfredo 12-1pm</p>      | <p><b>8</b><br/>*Baby and I /Bebé y Yo-<br/>Maria/Adriana<br/>10:00-11:30 am</p> <p>Zumba Gold/ Zumba de<br/>Oro<br/>Magali 12 - 1pm</p> <p>*Walk with Ease/<br/>Camine con gusto<br/>Adriana<br/>5:00-6:30pm</p> | <p><b>9</b><br/>Zumba -<br/>Magali 12-1pm</p>  | <p><b>10</b><br/>*Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Dental Baby day/ Día<br/>dental del bebé<br/>10:30- 12:30 (Spanish<br/>only/solamente en<br/>Español)</p> <p>Zumba toning/ Zumba con<br/>tonificación<br/>Magali 12-1pm</p> | <p><b>11</b><br/>*Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba –<br/>Alfredo 12-1pm</p>        |
| <p><b>14</b><br/>Zumba –<br/>Alfredo 12-1pm</p>     | <p><b>15</b><br/>* Baby and I /Bebé y Yo<br/>Maria/Adriana<br/>10:00-11:30 am</p> <p>Zumba Gold/ Zumba de<br/>Oro<br/>Magali 12 - 1pm</p> <p>* Walk with Ease/<br/>Camine con gusto<br/>Adriana 5:00-6:30pm</p>   | <p><b>16</b><br/>Zumba –<br/>Magali 12-1pm</p> | <p><b>17</b><br/>* Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba –<br/>Alfredo 12 – 1pm</p>   | <p><b>18</b><br/>* Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba –<br/>Alfredo 12-1pm</p>       |
| <p><b>21</b><br/>Zumba –<br/>Alfredo<br/>12-1pm</p> | <p><b>22</b><br/>* Baby and I /Bebé y Yo<br/>Maria/Adriana 10:00-<br/>11:30</p> <p>Zumba Gold/ Zumba de<br/>Oro<br/>Magali 12 - 1pm</p> <p>* Walk with Ease/<br/>Camine con gusto<br/>Adriana<br/>5:00-6:30pm</p> | <p><b>23</b><br/>Zumba –<br/>Magali 12-1pm</p> | <p><b>24</b><br/>* Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba toning/ Zumba con<br/>tonificación<br/>Magali 12 – 1pm</p> <p>Dental Baby day English<br/>and other languages other<br/>than Spanish 4:30- 6:30<br/>pm</p>           | <p><b>25</b><br/>* Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto<br/>Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba –<br/>Alfredo 12-1pm</p>       |
| <p><b>28</b><br/>Zumba-<br/>Alfredo 12-1pm</p>      | <p><b>29</b><br/>Zumba Gold/ Zumba de<br/>Oro Magali 12 - 1pm</p> <p>* Walk with Ease/<br/>Camine con gusto<br/>Adriana 5:00-6:30pm</p>   | <p><b>30</b><br/>Zumba –<br/>Magali 12-1pm</p> | <p><b>31</b><br/>* Walk with Ease/ Camine<br/>con gusto Adriana<br/>10-11:30am</p> <p>Zumba- Alfredo<br/>12 – 1pm</p>  |  |

Updated 1/3/17

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

503.352.6000



Virginia Garcia Memorial  
HEALTH CENTER

CORNELIUS

## October/Octubre

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 1<sup>st</sup> 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.**

**\*\*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://virginiagarcia.org/locations/beaverton>

503.352.6000