



HEALTH & WELLNESS

Come Join Us!



Healthy Living Education Classes

Traducción Disponible

Wed. 7/1/2026	11:30am – 12:30pm	Healthy Living #1: Introduction to Healthy Living Learn how mindful eating cycle can help in food and nutrition choices. We'll talk about how to keep up a healthy weight, Body Mass Index (BMI) standards, and tools to reach goals.
Wed. 7/15/2026	11:30am – 12:30pm	Healthy Living #2: Food Knowledge Part 1 Learn how to use MyPlate as a tool to help with food choices and portion control. Learn how culture influences food choices and how to adapt cultural foods to make them healthier.
Wed. 7/29/2026	11:30am – 12:30pm	Healthy Living #3: Food Knowledge Part 2 Learn how to read food labels to name foods high in sodium, fat, and sugar. Learn how to shop for foods that are healthy and low cost.
Wed. 8/12/2026	11:30am – 12:30pm	Healthy Living #4: Healthy Habits Learn about healthy habits that can help with quality of life and weight control. We'll talk about sleep habits, how to handle stress, and exercise.

Location: Jerry Rummonds' Community & Senior Center in Thermal
87229 Church Street
Thermal, CA 92774



To learn more, contact:

Jerry Rummonds' Community & Senior Center in Thermal:
(760) 263-3420

IEHP Member Services:
800-440-4347





SALUD Y BIENESTAR

¡Venga a acompañarnos!



Clases de Salud: Vivir Saludable

Traducción Disponible

Miércoles 7/1/2026	11:30am – 12:30pm	Vivir Saludable 1: Introducción a una vida saludable Aprenda cómo el ciclo de alimentación consciente puede ayudar en las elecciones de los alimentos y la nutrición. Hablaremos sobre cómo mantener un peso saludable, los estándares del índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) y las herramientas para alcanzar las metas.
Miércoles 7/15/2026	11:30am – 12:30pm	Vivir Saludable 2: Conocimiento de los alimentos: Parte 1 Aprenda a usar MyPlate como una herramienta para ayudar en la elección de alimentos y el control de las porciones. Aprenda cómo la cultura influye en las elecciones de los alimentos y cómo adaptar los alimentos culturales para hacerlos más saludables.
Miércoles 7/29/2026	11:30am – 12:30pm	Vivir Saludable 3: Conocimiento de los alimentos: Parte 2 Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para identificar los alimentos con alto contenido de sodio, grasa y azúcar. Aprenda a comprar alimentos saludables y de bajo costo.
Miércoles 8/12/2026	11:30am – 12:30pm	Vivir Saludable 4: Hábitos saludables Conozca los hábitos saludables que pueden ayudar con la calidad de vida y el control del peso. Hablaremos sobre hábitos de sueño, cómo manejar el estrés y el ejercicio.

Locación: Jerry Rummonds' Community & Senior Center in Thermal
87229 Church Street
Thermal, CA 92774

**Para obtener más información,
comuníquese con:**

Jerry Rummonds' Community &
Senior Center in Thermal:
(760) 263-3420

Servicios de Miembros de IEHP:
800-440-4347

