



Doc's Kids Club Newsletter

Hi superkids! Welcome to my club. Are you ready to become a health hero? Let's work together.

Follow my healthy tips, then help me complete the activities below. You're well on your way to being the healthiest hero out there!

Your friend,



Doc

Holidays Around the World



I love celebrating the holidays! Not all people celebrate the same way. My friend, Johann, teaches us about the different holidays and how they are celebrated. Watch this [video](#) with me.

Holiday Fun: Turkey Bowling Game

This is a game I play with my family and friends during the holidays. It's easy to make and fun to play. And, you will be the hit of the season! Remember to always have an adult help you with arts & crafts.



Supplies needed:

- Brown paint
- Paint brush
- Scissors
- Construction paper
- Colored pencils
- Glue
- Disposable plate
- Wiggle eyes
- Clear tape
- Small pumpkin or ball

How to make the turkey bowling pins:

1. Turn 6 large plastic cups upside-down.
2. Paint the cups brown and let them dry.

3. Cut 6 triangles from orange paper (or color white paper orange).
4. Glue 1 triangle for beak to the front of each cup.
5. Cut 6 wavy shapes from red paper (or color white paper red) and glue 1 near each beak.
6. Glue 2 wiggly eyes above each beak and let all glued parts dry.
7. Cut 6 large, rounded triangles and tape 1 to the back of each cup.

How to play:

1. Line up “turkeys” (1 in row 1) (2 in row 2) (3 in row 3).
2. Use very small (real or plastic) pumpkin or small ball.
3. Aim and bowl to knock down the turkeys.
4. Count how many turkeys fall and keep score.
5. **Always be a good sport, like all health heroes are.**

Read-Along: Celebrate! The Holidays



Here’s a **book** I like to share to show how holidays compare. Your friends may celebrate in their own ways, but one thing is the same – holidays bring friends and families together.

Happy holidays, health heroes!

Recipe of the Month: Peanut Butter Turkey Snacks

Make your own **snacks** during the holiday to share with family and friends. They are easy to make, fun to gobble, and healthy, too!



Want more help with cooking? Just visit iowatotalcare.com/bewelleatwell. Then, look for a section called **Eating Healthy with Iowa Total Care**. There you’ll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Dear Parent/Guardian:



Stakeholder Advisory Board

Get paid for your opinion! Any member can join the Stakeholder Advisory Board. Receive \$25 in My Health Pays[®] rewards by joining the **next meeting on December 7, 2022**. Visit the [Stakeholder Advisory Board page](#) on iowatotalcare.com for more information.



Pregnancy Resources & Support

If you are pregnant or thinking of becoming pregnant, our Start Smart for Your Baby[®] program is for you. It's designed to customize the care needed for a healthy pregnancy and baby.

You could even earn up to **\$60 in the first 12 weeks** of your pregnancy through our **My Health Pays[®] rewards** program.



Findhelp.org

Findhelp.org helps people find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more. Or you can contact one of our Housing & Resources Specialists directly by emailing them at **Housing_ITC@IowaTotalCare.com** or **ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com**.



Interpreter Services

Iowa Total Care provides interpreter services **free of charge** to members during any service or grievance process. This includes American Sign Language and real-time oral interpretation. Learn more about our services on our **Benefits Overview page**.

Thanks for reading!

Great work health heroes! I'll see you again next month. Until then, keep practicing those healthy habits!

Tell your friends about Doc's Kids Club! Signing up is easy and free at **iowatotalcare.com/docskidsclub**.



Boletín de Doc's Kids Club

Hola super niños! Bienvenidos a mi club. ¿Están listos para convertirse en héroes de la salud? Vamos a trabajar juntos.

Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

Días festivos alrededor del mundo



¡Me encanta celebrar los días festivos! No todas las personas celebran de la misma manera. Mi amigo, Johann, nos enseña sobre los diferentes días festivos y cómo se celebran. Mira este [video](#) conmigo.

Diversión en días festivos: juego de bolos con pavos

Este es un juego en el que participo con mi familia y amigos durante los días festivos. Es fácil de hacer y divertido para jugar. Y, ¡serás el éxito de la temporada! Recuerda que siempre debe haber un adulto que te ayude con las manualidades.



Materiales necesarios:

- Pintura marrón
- Pincel para pintar
- Tijeras
- Papel de construcción
- Lápices de colores
- Pegamento
- Plato desechable
- Ojos móviles
- Cinta adhesiva transparente
- Calabaza pequeña o pelota

Cómo hacer los bolos de pavo:

1. Coloca 6 vasos grandes de plástico boca abajo.
2. Pinta los vasos de color marrón y déjalos secar.
3. Corta 6 triángulos de papel naranja (o colorea de naranja el papel blanco).
4. Pega 1 triángulo como pico en la parte delantera de cada vaso.
5. Corta 6 formas onduladas de papel rojo (o colorea de rojo el papel blanco) y pega 1 cerca de cada pico.
6. Pega 2 ojos móviles encima de cada pico y deja secar todas las partes pegadas.
7. Corta 6 triángulos grandes y redondeados y pega 1 en la parte posterior de cada vaso.

Cómo jugar:

1. Alinea los "pavos" (1 en la fila 1) (2 en la fila 2) (3 en la fila 3).
2. Utiliza una calabaza muy pequeña (real o de plástico) o una pelota pequeña.
3. Apunta y tira para derribar a los pavos.
4. Cuenta cuántos pavos caen y lleva la cuenta.

5. **Sé siempre un buen deportista, como lo son todos los héroes de la salud.**

Para leer juntos: ¡Celebra! los días festivos



He aquí un **libro** que me gusta compartir para mostrar cómo se comparan los días festivos. Es posible que tus amigos celebren a su manera, pero una cosa es igual: los días festivos unen a los amigos y a las familias.

¡Felices fiestas, héroes de la salud!

Receta del mes: aperitivos de pavo con mantequilla de maní

Prepara tus propios **aperitivos** durante los días festivos para compartirlos con la familia y los amigos. Son fáciles de hacer, divertidos de devorar y, además, ¡saludables!



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita [iowatotalcare.com/bewelleatwell](https://www.iowatotalcare.com/bewelleatwell). Luego, busca una sección llamada **Comer sano con Iowa Total Care**. Ahí encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

Estimado padre/madre/tutor:



¡Gane dinero por su opinión! Cualquier miembro puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Reciba \$25 en recompensas de My Health Pays® al unirse a la **próxima reunión el 7 de diciembre de 2022**. Visite [la página de Asesoramiento de partes interesadas](#) en [iowatotalcare.com](https://www.iowatotalcare.com) para obtener más información.



Recursos y apoyo para el embarazo

Si está embarazada o está planeando quedarse embarazada, nuestro programa Start Smart for Your Baby® es para usted. Está diseñado para personalizar la atención necesaria para un embarazo y un bebé saludables.

Incluso podría ganar hasta **\$60 en las primeras 12 semanas** de su embarazo a través de nuestro programa de [recompensas de My Health](#)



Findhelp.org

Findhelp.org ayuda a las personas a encontrar programas y servicios para alimentos, alojamiento, atención médica, trabajo, asistencia financiera y mucho más. O bien puede comunicarse directamente con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos a través del correo electrónico Housing_ITC@IowaTotalCare.com o ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



Servicios de interpretación

Iowa Total Care proporciona servicios de interpretación **gratuitos** a los miembros durante cualquier servicio o proceso de reclamación. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real. Obtenga más información sobre nuestros servicios en nuestra [página de Resumen de beneficios](#).

¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene. Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!

¡Cuéntales a tus amigos sobre el club infantil de Doc! Registrarse es fácil y gratis en iowatotalcare.com/docskidsclub.



[Sign up for Doc's Kids Club today!](#) | [¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!](#)

iowatotalcare.com

