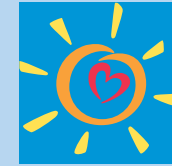


Calendario de Actividades



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Horario del centro: 10:00 am - 6:30 pm (lunes-viernes) 9:00 am - 2:00 pm *sábado*

MES: ABRIL

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR

TELÉFONO: (888) 525-9693

TTY: (310) 635-4124

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
				1	Clase de lectura 10:00-11:00 Ing. & Esp. Nueva Mama 4:30-6:00 Español	2	Nutricion y Ejercicio 11:00-12:00 Esp. & Ing. *Corazon Saludable* 4:00-5:00 Español Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	3	WIC 10:00-12:00 Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas 4:00-5:00 Esp. & Ing. Consejos utiles para Padres 5:00-6:30 Español	4	Weight Watchers 9:30-11:00 Inglés 11:00-12:30 Español
6	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	7	Diabetes #5 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Ing. & Esp. Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	8	Clase de lectura 10:00-11:00 Ing. & Esp. Primeros Auxilios 2nd parte 3:45-4:45 Español	9	*Envenamiento de Plomo* 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	10	WIC 10:00-12:00 Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas 4:00-5:00 Esp. & Ing. Grupo de apoyo de Auto Estima/Violencia Domestica 5:00-6:30 Español	11	Weight Watchers 9:30-11:00 Inglés 11:00-12:30 Español
13	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	14	Diabetes #6 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Ing. & Esp. Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	15	Clase de lectura 10:00-11:00 Ing. & Esp. *Diabetes* 3:45-4:45 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	16	Nutricion y Ejercicio 11:00-12:00 Esp. & Ing. Junta del RCAC 3:00-5:30	17	WIC 10:00-12:00 Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas 4:00-5:00 Esp. & Ing. Consejos utiles para Padres 5:00-6:30 Español	18	Weight Watchers 9:30-11:00 Inglés 11:00-12:30 Español
20	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	21	Diabetes #1 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Ing. & Esp. Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	22	Clase de lectura 10:00-11:00 Ing. & Esp. Cancer de Próstata 5:00-6:00	23	*Corazon Saludable* 4:00-5:00 Español Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	24	WIC 10:00-12:00 Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas 4:00-5:00 Esp. & Ing. Grupo de apoyo de Auto Estima/Violencia Domestica 5:00-6:30 Español	25	Evento Privado 10:00-12:00
27	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	28	Diabetes #2 11:00-12:30 Ing. & Esp. Junta de SPA 6 11:00-1:00 Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Ing. & Esp. Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.	29	Clase de lectura 10:00-11:00 Ing. & Esp. Orientacion para miembros nuevos de L.A. Care 4:00-5:00 Ing 5:00-6:00 Esp.	30	Nutricion y Ejercicio 11:00-12:00 Esp. & Ing. Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00 Ing. & Esp.				

Clases y programas

Intérpretes disponibles GRATIS (pregunte o llame para más información)

Buena salud a su alcance. L.A. Care le ofrece los siguientes servicios de educación de la salud. Si no se indica lo contrario, todas las clases son gratuitas y todos son bienvenidos. Estamos aquí para ayudarles. Llame al número 1-888-525-9693 para apuntarse para recibir uno de los servicios que se indican a continuación.



Aptitud Física para niños

Esta clase está diseñada para promover la aptitud física para niños de 5 a 13 años.

Baile de Salsa Aerobicos

Esta clase le ayudara a ponerse en forma. Diviértase bailando al ritmo Latino.

Cancer de Próstata

El cáncer de próstata es común en el hombre. Lo invitamos a participar en esta valiosa clase que le puede salvar la vida al ser querido. Aprenderá sobre los factores de riesgo, síntomas y exámenes de detección temprana.

Clase de lectura (Lap read)

Esta clase es un programa de educación temprana para niños de 0 a 5 años. Vengan y diviértanse leyendo, cantando, y haciendo actividades de arte.

Consejos utiles para Padres

Esta serie de 8 clases les enseñara a los padres cómo ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela y en la vida.

Corazon Saludable

Lo que usted come tiene un impacto en su salud. Puede causarle problemas como enfermedades del corazón y diabetes. Usted puede prevenir estos problemas con una dieta balanceada y cambios en su estilo de vida

Departamento de Servicios Sociales Públicos

Un trabajador de elegibilidad de Medi-Cal ayudará a inscribir a las personas y familias en el programa Medi-Cal.

Diabetes

Este programa de seis semanas para el control de esta enfermedad crónica trata de la alimentación sana y del establecimiento de metas para controlar la diabetes.

Diabetes

Esta clase le enseñará cómo leer las etiquetas de los alimentos, su ingesta de alimentos y le proporcionará consejos para manejar esta enfermedad crónica.

Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas

Esta clase se trata sobre varios temas relacionados con el Asma, Colesterol, Presion Alta y Diabetes cómo factores ambientales, contaminantes, medicinas para controlar el asma y desarrollo de planes de tratamiento.

Envenamiento de Plomo

aprenda cómo mantener su casa libre de plomo y a sus hijos a salvo de la intoxicación por el plomo.

Grupo de Apoyo de Auto Estima/Violencia Domestica

Esta reunión del grupo ofrecerá apoyo para esos tratando actualmente con o con éstos que han tratado con el ciclo de la violencia domestica.

Nueva Mama

Esta clase les enseñara a las nuevas mamás cómo cuidar de sí mismas y de sus bebés.

Nutrición y Ejercicio

Esta clase se ocupa de identificar nutrientes esenciales de la pirámide alimenticia para comer una dieta equilibrada, cómo leer las etiquetas de los alimentos y discusión de riesgos de salud asociados con la mala nutrición.

Orientación para miembros nuevos de L.A. Care

Invitamos a todos los miembros nuevos de L.A. Care a asistir a estas reuniones para saber cómo funciona este plan de salud.

Pilates in the Hood/ Physical Perfection

Esta clase de "Pilates" es para toda la familia empesando de los 7 años, enseña cómo fortalecer el cuerpo, moverse con el flujo de la respiración y beneficios de estar en buena condición física.

Primeros Auxilios 2nd Parte


Esta clase le enseñará cómo administrar pequeños cortes, quemaduras y pequeños percances que pueden ocurrir. Es común explicar los mitos de los hechos.

RCAC

Reuniones del Comité Regional de Asesoría de la Comunidad para los miembros del RCAC 6.

SPA 6

Esta reunión es para la comunidad venga y aprenda sobre los servicios disponibles en su vecindario. Padres y miembros de la Comunidad son bienvenidos.

 Habrá reuniones de Weight Watchers en inglés y en español. *Los participantes tienen que pagar todos los gastos relacionados con este programa.*

Women Infants & Children (WIC)

Habrá un trabajador de extensión de WIC en el centro de recursos para la familia para ayudar a las personas y familias que cumplen con los requisitos necesarios, a inscribirse en el programa.

Ing.-Ingles

Esp.-Espanol

Clase representada del mes