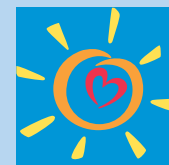


Calendario de Actividades



L.A. Care
HEALTH PLAN®

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

DICIEMBRE

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR - LYNWOOD

TELÉFONO: (888) 525-9693
(310) 661-3000

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
		1	Diabetes #3 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	2	Clase de lectura 10-11 WIC 10:00-12:00 CPR/Primeros Auxilios 11:00-6:00	3	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	4	Consejos utiles para Padres 5:00-6:30 Español	5	Nutricion y Habitos alimenticios saludables para la Familia 10:30-11:30 Weight Watchers 11:00-12:30 Español *Salud de la Familia #2 Habilidades de Comunicacion12:00-2:00
7	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	8	Diabetes #4 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	9	Clase de lectura 10-11 WIC 10:00-12:00 CPR/Primeros Auxilios 11:00-6:00	10	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:00 Esp. & Ing. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	11	Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas 4:00-5:00 Esp. & Ing. Grupo de apoyo de Auto Estima/Violencia Domestica 5:00-6:30 Español	12	Nutricion y Habitos alimenticios saludables para la Familia 10:30-11:30 Weight Watchers 11:00-12:30 Español *Salud de la Familia #3 Los Componentes de la Sexualidad12:00-2:00
14	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	15	Diabetes #5 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	16	Clase de lectura 10-11 WIC 10:00-12:00 Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	17	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Junta de RCAC 3:00-5:30	18	Enfermedades Cronicas y Actividades Fisicas 4:00-5:00 Esp. & Ing. Consejos utiles para Padres 5:00-6:30 Español	19	Nutricion y Habitos alimenticios saludables para la Familia 10:30-11:30 Weight Watchers 11:00-12:30 Español *Salud de la Familia #4 Valores y Sexualidad* 12:00-2:00 Español
21	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	22	Diabetes #6 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	23	Clase de lectura 10-11 WIC 10:00-12:00 Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	24	DIA FESTIVO	25	DIA FESTIVO	26	DIA FESTIVO
28	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Pilates 4:00-5:00 Ing. Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad 10:00-6:00	29	Diabetes #1 11:00-12:30 Ing. & Esp. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00	30	Clase de lectura 10-11 WIC 10:00-12:00 Orientacion para miembros nuevos de L.A. Care 4:00-5:00 Ing 5:00-6:00 Esp.	31	Nutricion y Ejercicio 10:00-11:30 Esp. & Ing. Aptitud Fisica para niños 4:00-5:00 Baile de Salsa Aerobicos 5:00-6:00				

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 Aeróbicos

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

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 útiles 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.

CPR/Primeros Auxilios

GRATIS a la comunidad es un taller básico de primeros auxilios en adultos, niños y bebés. Sea el primero en su familia para ser certificado. El registro es necesario.

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.

Enfermedades Crónicas y

Actividades Físicas

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

Grupo de Apoyo de Auto

Estima/Violencia Domestica

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

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.

Nutrición y Hábitos Alimenticios Saludables para la Familia

Información útil y consejos de nutrición forme hábitos de alimentación saludables para usted y su familia. Prevenga la obesidad infantil. Padres vengan a aprender a hacer buenas elecciones de alimentos saludables para su familia.

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 empezando de los 7 años, enseña cómo fortalecer el cuerpo, moverse con el flujo de la respiración y beneficios de estar en buena condición física.

RCAC

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

Salud de la Familia

Es un taller de 15 semanas que cubrira diferentes temas cada semana.



Reuniones de WeightWatchers en español. *Los participantes tienen que pagar todos los gastos relacionados con este programa.*

Women Infants & Children (WIC)

Habrà 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.