Lynwood Family Resource Center

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

MAY 2017

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
1 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Lap Read:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. Sp./Eng. **Self-Esteem:** 4-5 p.m. Sp. **Pilates:** 4-5 p.m. Eng. **Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:** 5-6:30 p.m. Sp.	2 **Registered Dietitian:** 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Health Screening:** 2-6 p.m. **Lose Weight, Gain Time:** 3-4 p.m. Sp./Eng. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. **Mental Health Illness:** 4-5 p.m. Sp **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. **Cardio Dancercise:** 6-7 p.m.	3 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Lap Read:** 10:30-11:30 a.m. **How to Understand Bipolar Disorders:** 3-4 p.m. Sp **Healthy Cooking:** 4-6 p.m. **Zumba: (Intermediate)** 6-7 p.m.	4 **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Early Developmental Screenings:** 10 a.m.-5 p.m. **Yoga:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. ***Wellness Circle*** **Importance of Fitness & Wellness: 4-5 p.m. Sp** **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	5 **CPR/First Aid:** 10 a.m.-2 p.m. Sp. **(No child care provided) (Please arrive an hour before class starts.)** **Domestic Violence Support Group:** 5-6:30 p.m. Sp.	6 **Get Fit Kids Club:** 9:30-10:30 a.m. **Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family:** 10:30-11:30 a.m. Sp **Zumba (Advanced):** 12-1 p.m. **Fitness & Body Sculpting:** 1-2 p.m. **Childbirth Education:** 2:30-4:30 p.m. Sp./Eng.
8 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Lap Read:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. **Healing Through Art:** 4-5 p.m. Sp **Pilates:** 4-5 p.m. Eng. **Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:** 5-6:30 p.m. Sp	9 **Childhood Disorder & Conditions:** 9:30-11 a.m. **Registered Dietitian:** 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Lose Weight, Gain Time:** 3-4pm **Children's Physical Fitness:** 4-5 **Confidence & Personal Relationships:** 4-5 p.m. **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. **Cardio Dancercise:** 6-7 p.m.	10 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Lap Read:** 10:30-11:30 a.m. **10 Reasons to Lose Weight:** 3-4 p.m. Sp **Healthy Cooking:** 4-6 p.m. **Zumba: (Intermediate)** 6-7 p.m.	11 **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Yoga:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. **What Is Anxiety:** 4-5 p.m. Sp **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	12 **CPR/First Aid:** 10 a.m.-2 p.m. Eng. **(No child care provided) (Please arrive an hour before class starts.)** **Helpful Parenting Tips:** 5-6:30 p.m. Sp.	13 **Get Fit Kids Club:** 9:30-10:30 a.m. **Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family:** 10:30-11:30 a.m. Sp **Zumba (Advanced):** 12-1 p.m. **Fitness & Body Sculpting:** 1-2 p.m. **Childbirth Education:** 2:30-4:30 p.m. Sp./Eng.
15 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Lap Read:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. Sp./Eng. **Relaxing Using Art:** 4-5 p.m. **Pilates:** 4-5 p.m. Eng. **Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:** 5-6:30 p.m. Sp	16 **Registered Dietitian:** 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Lose Weight, Gain Time:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. **Little Sugar in the Blood:** 4-5 p.m. **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. **Cardio Dancercise:** 6-7 p.m.	17 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Lap Read:** 10:30-11:30 a.m. **Coping With Diabetes & Depression:** 3-4 p.m. Sp **Healthy Cooking:** 4-6 p.m. **Zumba: (Intermediate)** 6-7 p.m.	18 **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Early Developmental Screenings:** 10 a.m.-5 p.m. **Yoga:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. ***Wellness Circle*** **Mental Health Discussion: 4-5 p.m. Sp** **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	19 **CPR/First Aid:** 10 a.m.-2 p.m. Eng. **(No child care provided) (Please arrive an hour before class starts.)** **Domestic Violence Support Group:** 5-6:30 p.m. Sp.	20 **Get Fit Kids Club:** 9:30-10:30 a.m. **Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family:** 10:30-11:30 a.m. Sp **Zumba (Advanced):** 12-1 p.m. **Fitness & Body Sculpting:** 1-2 p.m. **Childbirth Education:** 2:30-4:30 p.m. Sp./Eng.
22 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Lap Read:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. Sp./Eng. **Rethink Your Drink:** 3- 4 p.m. **Fighting Stress Through Art:** 4-5 p.m. Sp **Pilates:** 4-5 p.m. Eng. **Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:** 5-6:30 p.m. Sp	23 **Picky Eating:** 9:30-11 a.m. **Registered Dietitian:** 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Lose Weight, Gain Time:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. **Anger Management #1:** 4-5 pm **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. **Cardio Dancercise:** 6-7 p.m.	24 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Lap Read:** 10:30-11:30 a.m. **Anger Management #2:** 3-4 p.m. Sp **Healthy Cooking:** 4-6 p.m. **Zumba: (Intermediate)** 6-7 p.m.	25 **Nutrition & Exercise:** 10-11:30 a.m. Sp./Eng. **Health Screening:** 2-6 p.m. **Yoga:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. **Memory Loss & Alzheimer's:** 4-5 p.m. Sp **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	26 **Fall Prevention:** 10 a.m. - 12 p.m. Sp. **Helpful Parenting Tips:** 5-6:30 p.m. Sp.	27 **CLOSED**
29 **MEMORIAL DAY - CLOSED**	30 **Registered Dietitian:** 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Lose Weight, Gain Time:** 3-4 pm **Asthma:** 3-4 p.m. **Children's Physical Fitness:** 4-5 p.m. **Up & Moving With Your Family:** 4-5 p.m. **Salsa Dance Aerobics:** 5-6 p.m. **Cardio Dancercise:** 6-7 p.m.	31 **DPSS/Medi-Cal (EW):** 8 a.m.-5 p.m. **Lap Read:** 10:30-11:30 a.m. **Healthy Cooking:** 4-6 p.m. **Zumba: (Intermediate)** 6-7 p.m. **L.A. Care Member Orientation:** 10 a.m.-6 p.m. M-F			

Free Health Education and Exercises Classes

Class space is limited *(first come, first serve)*.

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. ***Child care is provided while you attend a class.***

- **Cardio Dancercise** A combination of dance, fitness and cardio to tone while burning calories.
- **CPR/First Aid** Be the first in your family to become certified in CPR (Adult, Child, & Infant).
- **Department of Public Social Services** Meet with a Medi-Cal Eligibility Worker to enroll.
- **Get Fit Kids Club** This is a fun and energetic class. It helps kids get in shape while improving their physical fitness, their self-esteem, and help fight childhood obesity.
- **L.A. Care Member Orientation** Learn how your Health Plan and benefits work. Orientations are offered every day.

In Plaza Mexico
3180 E. Imperial Highway
Lynwood, CA 90262

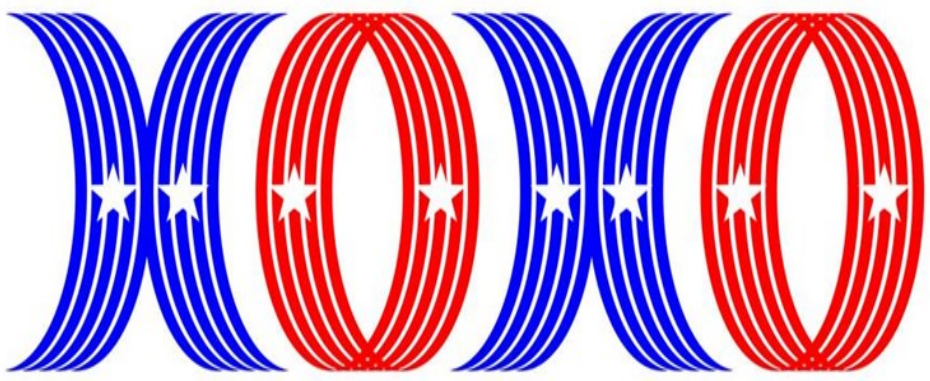
1.877.287.6290
1.310.661.3000
lacare.org/frc

L.A. Care HEALTH PLAN

Lynwood Centro de Recursos Familiares

SU CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

MAYO 2017

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5p.m. **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Clase de Lectura:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. **Autoestima:** 4-5 p.m. Es **Pilates:** 4-5 p.m. Ing. **Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:** 5-6:30 p.m. Es	2 **Dietista Registrada:** 10 a.m.-5 p.m. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Pierda Peso, Gane Tiempo:** 3-4 p.m. Es/Ing. **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **Enfermedad de Salud Mental:** 4-5 pm **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 p.m. **Baile de Ejercicio Cardiovascular:** 6-7 p.m.	3 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Clase de Lectura:** 10:30-11:30 a.m. **Cómo Entender el Trastorno Bipolar:** 3-4p.m. Es **Cocina Saludable:** 4-6 p.m. Es/Ing **Zumba:** 6-7 p.m.	4 **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana:** 10 a.m. - 5 p.m. **Yoga:** 3-4 p.m. **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. ***Circulo de Bienestar* Importancia de La Salud y Bienestar: 4-5 p.m. Es** **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	5 **CPR/Primeros Auxilios:** 10 a.m.-2 p.m. Es **(No se ofrece cuidado de niños) (Favor de llegar una hora antes que la clase empiece).** ****Por Tu Familia – Diabetes:**3:15-4:45 p.m. Es **Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:** 5-6:30 p.m.	6 **Club de Entrenamiento Físico para Niños:** 9:30-10:30 a.m. **Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:** 10:30-11:30 **Zumba:** 12-1 p.m. **Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:**1-2 **Educación Sobre el Parto:** 2:30-4:30 p.m. Es/Ing
8 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing. **Clase de Lectura:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. **Curación a Través del Arte:** 4-5 p.m. Es **Pilates:** 4-5 p.m. Ing. **Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:** 5-6:30 p.m. Es	9 **Trastornos y Condiciones Infantiles:** 9:30-11 a.m. **Dietista Registrada:** 10 a.m.-5 p.m. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Pierda Peso, Gane Tiempo:** 3-4 **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **Confianza y Relaciones Personales:** 4-5 p.m. Es **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 **Baile de Ejercicio Cardiovascular:** 6-7 p.m.	10 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Clase de Lectura:** 10:30-11:30 a.m. **10 Razones Para Perder Peso:** 3-4 p.m. Es **Cocina Saludable:** 4-6 p.m. Es/Ing **Zumba:** 6-7 p.m.	11 **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Temprana:** 10 a.m. - 5 p.m. **Yoga:** 3-4 p.m. **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **Qué Es la Ansiedad**: 4-5 p.m. Es **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	12 **CPR/Primeros Auxilios:** 10 a.m.-2 p.m. Ing **(No se ofrece cuidado de niños) (Favor de llegar una hora antes que la clase empiece).** ****Por Tu Familia – Diabetes:**3:15-4:45 p.m. Es **Consejos Útiles para Padres:** 5-6:30 p.m. Es	13 **Club de Entrenamiento Físico para Niños:** 9:30-10:30 a.m. **Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:**10:30-11:30 **Zumba:** 12-1 p.m. **Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:**1-2 **Educación Sobre el Parto:** 2:30-4:30 p.m. Es/Ing
15 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Clase de Lectura:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. **Relajante Utilizando el Arte:** 4-5 p.m. Es **Pilates:** 4-5 p.m. Ing **Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:** 5-6:30 p.m. Es	16 **Dietista Registrada:** 10 a.m.-5 p.m. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Pierda Peso, Gane Tiempo:** 3-4 p.m. Ing/Es **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **Un Poco de Azúcar en la Sangre:** 4-5 p.m. Es **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 p.m. **Baile de Ejercicio Cardiovascular:** 6-7 p.m.	17 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Clase de Lectura:** 10:30-11:30 a.m. **Lidiar con La Diabetes y La Depresión:** 3-4 p.m. Es **Cocina Saludable:** 4-6 p.m. Es/Ing **Zumba:** 6-7 p.m.	18 **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana:** 10 a.m. - 5 p.m. **Yoga:** 3-4 p.m. **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. ***Circulo de Bienestar* Discusión Sobre La Salud Mental: 4-5 p.m. Es** **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	19 **CPR/Primeros Auxilios:** 10 a.m.-2 p.m. Ing **(No se ofrece cuidado de niños) (Favor de llegar una hora antes que la clase empiece).** ****Por Tu Familia – Diabetes:**3:15-4:45 p.m. Es **Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:** 5-6:30 p.m.	20 **Club de Entrenamiento Físico para Niños:** 9:30-10:30 a.m. **Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:**10:30-11:30 **Zumba:** 12-1 p.m. **Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:** 1-2 p.m. **Educación Sobre el Parto:** 2:30-4:30 p.m. Es/Ing
22 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Clase de Lectura:** 11:30 a.m.-12:30 p.m. **Reconsidere su Bebida**:3-4 **Combatiendo el Estrés por Medio del Arte:** 4-5 p.m. Es **Pilates:** 4-5 p.m. Ing **Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:** 5-6:30	23 **Rechazo de la Comida:** 9:30-11 a.m. **Dietista Registrada:**10am-5 pm **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Pierda Peso, Gane Tiempo:** 3-4 **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **La Ira #1:** 4-5 p.m. Es **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 **Baile de Ejercicio Cardiovascular:** 6-7 p.m.	24 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Clase de Lectura:** 10:30-11:30 a.m. **La Ira #2:** 3-4 p.m. Es **Cocina Saludable:** 4-6 p.m. Es/Ing **Zumba:** 6-7 p.m.	25 **Nutrición y Ejercicio:** 10-11:30 a.m. Es/Ing **Yoga:** 3-4 p.m. **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **Alzheimer's y Problemas de la Memoria:** 4-5 p.m. Es **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	26 **Prevención de Caídas** 10 a.m. - 12 p.m. Es ****Por Tu Familia – Diabetes:**3:15-4:45 p.m. Es **Consejos Útiles para Padres:** 5-6:30 p.m. Es	27 **CERRADO**
29 **DIA CONMEMORATIVO CERRADO**	30 **Dietista Registrada:** 10 a.m.-5 p.m. **Diabetes:** 11:15 a.m.-12:45 p.m. **Pierda Peso, Gane Tiempo:** 3-4 **Asma**: 3-4 p.m. **Entrenamiento Físico para Niños:** 4-5 p.m. **Actividad Física con su Familia:** 4-5 **Baile de Salsa Aeróbicos:** 5-6 **Baile de Ejercicio Cardiovascular:** 6-7 p.m.	31 **Medi-Cal:** 8 a.m.-5 p.m. **Clase de Lectura:** 10:30-11:30 a.m. **Cocina Saludable:** 4-6 p.m. Es/Ing **Zumba:** 6-7 p.m. **Orientación para Miembros de L.A. Care:** 10 a.m.-6 p.m.			

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio

*Espacio de las clases es limitado *(primero en llegar, primero en servir).*

Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. ***Cuidado de niños disponsible durante las clases.***

- **Baile de Ejercicio Cardiovascular** Una combinación de danza y de ejercicio para mejorar la salud cardiovascular y tonificar el cuerpo, mientras quema calorías.
- **Club de Entrenamiento Físico para Niños** Esta es una clase energética que ayudará a los niños a ponerse en forma, mejorar su estado físico y construir su autoestima para ayudar a combatir la inactividad de la niñez.
- **RCP/Primeros Auxilios** Sea el primero en su familia en ser certificado en Primeros Auxilios (Adulto, Niño y Bebé). No se ofrece cuidado de niños.
- **Departamento de Servicios Sociales Públicos** Un trabajador de elegibilidad le ayudará a inscribirse en el programa de Medi-Cal.
- **Orientación para Miembros de L.A. Care** Aprenda cómo funciona su plan de salud y sus beneficios. Orientación se ofrece todos los dias, no se require cita.

Horario del centro:
Lun a Vie: 10 a.m. - 6:30 p.m. *(cerrado de 1-2 p.m)*
Sábado: 9 a.m. - 4:30 p.m.

1.877.287.6290
1.310.661.3000
lacare.org/frc

L.A. Care HEALTH PLAN®