

# FAMILY RESOURCE CENTER | PACOIMA

Your Center for Health and Wellness

In The Zocalito | 10807 San Fernando Road • Pacoima, CA 91331

Center Hours: 10:00am - 7:00pm Monday-Friday 9:00am - 2:00pm Saturday

Phone: 1.213.438.5497 or 1.877.287.6290 (TTY/TDD 711) • [lacare.org](http://lacare.org)



L.A. Care  
HEALTH PLAN®

## SEPTEMBER 2015

Child care is provided.

Closed from 1:00 - 2:00 pm

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<b>Disciplining Your Children</b> 10:00-11:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Wellness Circle</b> 10:30-11:30 Eng/Sp <b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Asthma - M.D.</b> 4:00-5:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> (6 - 14 yrs) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Choose Health LA Parent Collaborative</b> 5:00-6:00 Eng/Sp	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>CLOSED</b>
<b>Labor Day Holiday</b>	<b>Power and Control Who has it?</b> 10:00-11:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Depression - M.D.</b> 4:00-5:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> (6 - 14 yrs) 4:00-5:00 & 5:00-6:00	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Support Group for Parents of Children with Special Needs</b> 9:30-11:00 Sp <b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>Acts of Self Love</b> 10:00-11:00 Eng/Sp <b>Meditation</b> 11:00-12:00 Eng/Sp <b>Kid's Healthy Cooking</b> 10:00-11:30 <b>Family Zumba</b> 12:00-1:00 <b>Registered Dietitian</b> 9:00-2:00
<b>Yoga</b> 10:00-11:00 <b>Pilates</b> 11:00-12:00 <b>Kid's Healthy Cooking</b> 4:00-5:30	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Low Back Pain - M.D.</b> 4:00-5:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> (6 - 14 yrs) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Weight Management &amp; Nutrition - R.D.</b> 5:00-6:00 Eng/Sp	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>L.A. Care Member Orientation</b> 10:00-11:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>CPR/First Aid</b> 10:00-1:00 Eng <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>BEAUTIFUL MINDS OF SAN FERNANDO VALLEY EVENT</b> 10:00-2:00
<b>Yoga</b> 10:00-11:00 <b>Pilates</b> 11:00-12:00	<b>The Difference Between Shame and Guilt</b> 10:00-11:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Thyroid Disease - M.D.</b> 4:00-5:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> (6 - 14 yrs) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Weight Management &amp; Nutrition - R.D.</b> 5:00-6:00 Eng/Sp	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Support Group for Parents of Children with Special Needs</b> 9:30-11:00 Sp <b>CPR/First Aid</b> 10:00-1:00 Sp <b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>Raising Emotionally Healthy Children</b> 10:00-11:30 Eng/Sp <b>Kid's Healthy Cooking</b> 10:00-11:30 <b>Family Zumba</b> 12:00-1:00 <b>Registered Dietitian</b> 9:00-2:00
<b>Yoga</b> 10:00-11:00 <b>Pilates</b> 11:00-12:00 <b>Kid's Healthy Cooking</b> 4:00-5:30	<b>Dance Aerobics</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Healthy Cooking</b> 3:00-5:00 Sp <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Diabetes - M.D.</b> 4:00-5:00 Eng/Sp <b>Dance Aerobics</b> (6 - 14 yrs) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Weight Management &amp; Nutrition - R.D.</b> 5:00-6:00 Eng/Sp			

Everyone is welcome. Call us at 1.213.438.5497 to learn more about our classes and services. Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without prior notice.

**L.A. Care Member Orientation** Offered Monday - Friday to L.A. Care Medi-Cal members who want to learn more about our health plan and the benefits.

**Cal MediConnect Member Orientation** For members who have Medicare and Medi-Cal. Learn about the changes, the health plan and your benefits.

**Department of Public Social Services** A Medi-Cal Eligibility Worker is available to help you and your family enroll into the Medi-Cal program.

**Choose Health LA Parent Collaborative** Come to these interesting 1 hour meetings among parents and community stakeholders which aims to decrease unhealthy food marketing to young children in the community. Snacks and prizes provided.

**Registered Dietitian** One-on-One with the Registered Dietitian available by appointment only. You must attend at least one of the R.D. classes prior to scheduling an appointment.

**Kid's Healthy Cooking Demonstration** This fun class teaches kids how to prepare healthy snacks and how to make good choices when selecting food items. For kids ages 6-12 years old.

**Wellness Circle** Learn how to cope with daily stress and serious challenges while strengthening your sense of community.

**Tai Chi** Gentle exercise program for the mind and body.

**Family Zumba** Looking to spend quality time with your family? This class offers bonding, fitness and lots of fun! Adults must be accompanied by a child ages 6-17.

**Wellness Circle** Learn how to cope with daily stress and serious challenges while strengthening your sense of community.

**Raising Emotionally Healthy Children** Learn how to parent with greater confidence, consistency and satisfaction.

**Weight Management & Nutrition** Come and learn how proper nutrition and activity play an important role in managing your weight.

**The Difference Between Shame and Guilt** Shame is about how you feel about yourself. Guilt is about something you did or did not do. Lets talk about how they rule your life.

**Power and Control - Who has it?** Do we really have the power to control others or are we just wasting time? Who do you really control?

**Acts of Self Love** Lets identify ways we can love ourselves better.

**Meditation** Learn to relax your mind by being silent.

**Low Back Pain** Learn about the many causes and treatments.

**Depression** Understanding it is a disease, not just a mood.

FREE Interpretation services available



Lines 233, 744, 94, 224



On-site parking available

1-877-287-6290 • [lacare.org](http://lacare.org)

# CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | PACOIMA

Su centro de salud y bienestar

En el Zocalito | 10807 San Fernando Road • Pacoima, CA 91331

Horario: 10:00am - 7:00pm lunes a viernes 9:00am - 2:00pm sábado

Teléfono: 1.213.438.5497 o al 1.877.287.6290 (TTY/TDD 711) • [lacare.org/es](http://lacare.org/es)



L.A. Care  
HEALTH PLAN®

Ofrecemos cuidado de niños.

## SEPTIEMBRE 2015

Cerrado de 1:00 - 2:00 pm

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>Disciplinando a Sus Hijos</b> 10:00-11:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Círculo de Bienestar</b> 10:30-11:30 Ing/Es <b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Asma - M.D.</b> 4:00-5:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> (6 - 14 años) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Choose Health LA</b> <b>Colaborativo de Padres</b> 5:00-6:00 Ing/Es	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>CERRADO</b>
<b>Día del Trabajador</b>	<b>Poder y Control ¿Quién lo Tiene?</b> 10:00-11:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Depresión - M.D.</b> 4:00-5:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> (6 - 14 años) 4:00-5:00 & 5:00-6:00	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Grupo de Apoyo para Padres de Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30-11:00 Es <b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>Acciones de Amor Propio</b> 10:00-11:00 Ing/Es <b>Meditación</b> 11:00-12:00 Ing/Es <b>Cocina Saludable para Niños</b> 10:00-11:30 <b>Zumba con mi Familia</b> 12:00-1:00 <b>Dietista Registrada</b> 9:00-2:00
<b>Yoga</b> 10:00-11:00 <b>Pilates</b> 11:00-12:00 <b>Cocina Saludable para Niños</b> 4:00-5:30	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Dolor de Espalda (lumbar) - M.D.</b> 4:00-5:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> (6 - 14 años) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Control de Peso y Nutrición - R.D.</b> 5:00-6:00 Ing/Es	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Orientación para miembros de L.A. Care</b> 10:00-11:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>CPR/Primeros Auxilios</b> 10:00-1:00 Ing <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>EVENTO BEAUTIFUL MINDS OF SAN FERNANDO VALLEY</b> 10:00-2:00
<b>Yoga</b> 10:00-11:00 <b>Pilates</b> 11:00-12:00	<b>La Diferencia entre Vergüenza y Culpabilidad</b> 10:00-11:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Enfermedad de la Tiroides - M.D.</b> 4:00-5:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> (6 - 14 años) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Control de Peso y Nutrición - R.D.</b> 5:00-6:00 Ing/Es	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30 <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10:00-4:00	<b>Grupo de Apoyo para Padres de Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30-11:00 Es <b>CPR/Primeros Auxilios</b> 10:00-1:00 Es <b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Yoga</b> 2:00-3:00	<b>Criando Niños Emocionalmente Sanos</b> 10:00-11:30 Ing/Es <b>Cocina Saludable para Niños</b> 10:00-11:30 <b>Zumba con mi Familia</b> 12:00-1:00 <b>Dietista Registrada</b> 9:00-2:00
<b>Yoga</b> 10:00-11:00 <b>Pilates</b> 11:00-12:00 <b>Cocina Saludable para Niños</b> 4:00-5:30	<b>Baile Aeróbicos</b> 11:00-12:00 12:00-1:00 <b>Cocina Saludable</b> 3:00-5:00 Es <b>Zumba</b> 5:30-6:30	<b>Pilates</b> 12:00-1:00 <b>Tai Chi</b> 3:00-4:00 <b>Diabetes - M.D.</b> 4:00-5:00 Ing/Es <b>Baile Aeróbicos</b> (6 - 14 años) 4:00-5:00 & 5:00-6:00 <b>Control de Peso y Nutrición - R.D.</b> 5:00-6:00 Ing/Es			

Todos son bienvenidos. Llame al número 1.213.438.5497 para mas información sobre nuestras clases y servicios. Las clases están sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.

**Orientación para miembros de L.A. Care** Se ofrece de lunes a viernes para miembros de LA Care con Medi-Cal que quieren aprender más acerca de nuestro plan de salud y los beneficios.

**Orientación para miembros de Cal MediConnect** Obtenga información sobre el plan Cal MediConnect y sus beneficios.

**Departamento de Servicios Sociales Públicos** Un trabajador de elegibilidad le ayudará a usted y a su familia a inscribirse en el programa de Medi-Cal.

**Choose Health LA Colaborativo de Padres** Venga a esta interesante reunión de 1 hora para los padres e interesados de la comunidad que tiene como objetivo disminuir el consumo de alimentos poco saludables para los niños en la comunidad. Se ofrecerán refrigerios e incentivos.

**Dietista Registrada** Visitas individuales con la dietista. Debe asistir mínimo una clase antes de hacer cita con la dietista.

**Demonstración de Cocina Saludable para Niños** Esta clase divertida enseña a los niños cómo preparar meriendas saludables y cómo seleccionar alimentos. Para niños de 6 a 12 años.

**Círculo de Bienestar** Aprenda a combatir el estrés diario y serios desafíos, a la vez fortalezca su sentido de comunidad.

**Zumba con mi Familia** ¿En busca de calidad de tiempo con su familia? Esta clase le ofrece la unión, ejercicio y mucha diversión! Los adultos deben estar acompañados por un niño de 6-17 años.

**Tai Chi** Programa de ejercicios suaves para la mente y el cuerpo.

**Criando Niños Emocionalmente Sanos** Aprenda ser un padre efectivo con mayor confianza y satisfacción.

**Control de Peso y Nutrición** Venga y aprenda cómo la nutrición y la actividad adecuada juegan un papel importante con el manejo de su peso.

**La Diferencia entre Vergüenza y Culpabilidad** Vergüenza es como se siente acerca de sí mismo. Culpabilidad es algo que usted hizo. Hablemos acerca de cómo esto afecta su vida.

**Poder y Control - ¿Quién lo tiene?** ¿Cree que tenemos el poder de controlar a otros? O estamos perdiendo el tiempo? A quién podemos controlar?

**Acciones de Amor Propio** Identifiquemos mejores formas de querernos.

**Meditación** Aprenda a relajar su mente por medio del silencio.

**Dolor de Espalda (Lumbar)** Aprenda acerca de las causas y tratamientos.

**Depresión** La depresión es una enfermedad, no solo un estado de ánimo.

Intérpretes disponibles  
GRATIS



Líneas 233, 744, 94, 224



Estacionamiento disponible

1-877-287-6290 • [lacare.org/es](http://lacare.org/es)