Pacoima
Centro de Recursos Familiares

SU CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

MAYO 2017

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1 **Yoga** 10-11 a.m. **Serie Cultivando Familias [Clase 9 de 10]** 2-4 p.m. Ing/Es **Zumba Tonificante** 4-5 p.m. **Boot Camp para Una Vida Saludable** 5:30-6:30 p.m.	**2** **¿Compromiso Hacia la Familia o Con Uno Mismo?** 10-11 a.m. Ing/Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**3** **El Manejo de la Diabetes** 10 a.m.-12:30 p.m. Es **Tai Chi** 3-4 p.m. **Baile Aeróbico** (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. **¿Qué Es el Asma?** 5-6 p.m. Ing/Es **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**4** **Grupo de Apoyo para Madres y Sus Bebés** 9:15-10:30 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Ing/Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**5** **CPR/Primeros Auxilios** 8-11 a.m. Ing **Baile Aeróbico** 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m. **Yoga** 2-3 p.m.	**6** **Cocinando Saludable para Niños** 10-11:30 a.m. **Nutrición y Yoga Familiar** 12-1:30 p.m. **Dietista Registrada - Consultas** 9 a.m.-2 p.m. Ing/Es
8 **Yoga** 10-11 a.m. **La CLAVE - Salud Mental** 11:30 a.m.-1 p.m. **Serie Cultivando Familias [Clase 10 de 10]** 2-4 p.m. Ing/Es **Zumba Tonificante** 4-5 p.m. **Boot Camp para Una Vida Saludable** 5:30-6:30 p.m.	**9** **Importancia de Ejercicio y Manejo de Estrés** 10-11 a.m. Ing/Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**10** **¡Leamos Juntos!** 10-11 a.m. Ing/Es **El Manejo de la Diabetes** 10 a.m.-12:30 p.m. Es **Tai Chi** 3-4 p.m. **Baile Aeróbico** (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. **¿Qué Es la Depresión?** 5-6 p.m. Ing/Es **DPSS-Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**11** **Grupo de Apoyo para Madres y Sus Bebés** 9:15-10:30 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Comiendo Saludable - EPDB** 2-3 p.m. Ing/Es **Exámenes de Salud** 3-5 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Ing/Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**12** **Grupo de Apoyo para Padres de Niños con Necesidades Especiales** 9:30-11 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Yoga** 2-3 p.m. **Dietista Registrada - Consulta** 2:30-3:30 p.m. **Sea Inteligente, Coma Bien [1 de 2]** 3:30-4:30 p.m. Ing/Es	**13** **Cocinando Saludable para Niños y Ejercicio** 10-11:30 a.m. **Enfermedad Mental vs. Salud Mental** 10-11 a.m. Ing/Es **Meditación** 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es **Dietista Registrada - Consultas** 9 a.m.-2 p.m. Ing/Es
15 **Yoga** 10-11 a.m. **Habla por ti Mismo** 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es **Meditación** 12-1 p.m. Ing/Es **Zumba Tonificante** 4-5 p.m. **Boot Camp para Una Vida Saludable** 5:30-6:30 p.m.	**16** **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**17** **El Manejo de la Diabetes** 10 a.m.-12:30 p.m. Es **Mis Huesos Saludables** 10 a.m.-12 p.m. Ing **Tai Chi** 3-4 p.m. **Baile Aeróbico** (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. **Secretos Entre Familias-DMH** 4-5 p.m. Ing/Es **¿Qué Es Nefrolitiasis?** 5-6 p.m. Ing/Es **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**18** **Grupo de Apoyo para Madres y Sus Bebés** 9:15-10:30 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**19** **CPR/Primeros Auxilios** 8-11 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m. **Yoga** 2-3 p.m. **Dietista Registrada - Consulta** 2:30-3:30 p.m. **Sea Inteligente, Coma Bien [2 de 2]** 3:30-4:30 p.m. Ing/Es	**20** **Cocinando Saludable para Niños** 10-11:30 a.m. **Nutrición y Yoga Familiar** 12-1:30 p.m. **Dietista Registrada - Consultas** 9 a.m.-2 p.m. Ing/Es
22 **Yoga** 10-11 a.m. **Zumba Tonificante** 4-5 p.m. **Boot Camp para Una Vida Saludable** 5:30-6:30 p.m.	**23** **Discusión sobre la Salud Mental** 10-11 a.m. Ing/Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**24** **Tai Chi** 3-4 p.m. **Baile Aeróbico** (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. **Discovery Cube - Futuros Radiantes [5 de 9]** 4-5 p.m. Es **¿Qué Es la Anemia?** 5-6 p.m. Ing/Es **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**25** **Grupo de Apoyo para Madres y Sus Bebés** 9:15-10:30 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**26** **Grupo de Apoyo para Padres de Niños con Necesidades Especiales** 9:30-11 a.m. Es **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Yoga** 2-3 p.m. **Dietista Registrada - Consulta** 2:30-3:30 p.m. **Mantenga un Ritmo Cardíaco Saludable** 3:30-4:30 p.m. Ing/Es	**27** **CERRADO**
29 *Día Conmemorativo* **CERRADO**	**30** **Exámenes de Salud** 10 a.m.-1 p.m. **Baile Aeróbico** 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. **Cocinando Saludable** 3-5 p.m. Es **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**31** **El Manejo de la Diabetes** 10 a.m.-12:30 p.m. Es **Tai Chi** 3-4 p.m. **Baile Aeróbico** (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. **Discovery Cube - Futuros Radiantes [6 de 9]** 4-5 p.m. Es **¿Qué Es la Ansiedad?** 5-6 p.m. Ing/Es **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	¿Es usted miembro de L.A. Care? ***¡Venga a una Orientación!*** Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.* Clases en **azul** califican para el programa ***Mi Premio por una Vida Sana.*** ¡Pregúntenos cómo obtener su premio por asistir a clases! *Los miembros de L.A. Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación para Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro (o tutor) de L.A. Care deberá estar presente.		

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 de 4 años en adelante.***

- **CPR / Primeros Auxilios** ¡Salve una Vida! Obtenga su certificación en CPR y primeros auxilios para adultos, niños y bebés. Regístrese en línea: http://www.acls123.com/free o preséntese al centro el mismo día.
- **El Manejo de la Diabetes** Esta clase le ayudará a comprender los niveles de azúcar en su sangre, cómo llevar una dieta saludable, cómo manejar su estrés y a la vez sus emociones, qué clase de ejercicios le favorecen, cómo hablar con su médico acerca de sus síntomas y cómo trazar metas de salud.
- **Futuros Radiantes** En esta serie de talleres padres y abuelos con niños/nietos de 0 a 5 años de edad aprenderán como preparar a sus hijos/nietos para la escuela y como desarrollar sus habilidades de lenguaje y lectura en español e inglés. Al final de cada taller, recibirá un certificado y libros de cuentos **GRATIS** para sus niños.
- **Mis Huesos Saludables** Esta sesión le ayudará a comprender lo que es la osteoporosis y qué pueden hacer para mantener una salud ósea.
- **Orientación para Miembros de L.A. Care** Se ofrece a miembros de L.A. Care que desean aprender acerca del plan de salud y los beneficios. La Orientación esta disponible de lunes a viernes de 10 a.m. a 6 p.m. *Miembros con **L.A. Care Covered** o **Cal MediConnect** deben llamar y hacer una cita.*

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

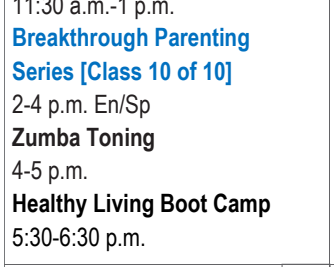
1.877.287.6290
1.213.438.5497
lacare.org/frc

L.A. Care HEALTH PLAN®

Pacoima Family Resource Center

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

MAY 2017

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
1 **Yoga** 10-11 a.m. **Breakthrough Parenting Series [Class 9 of 10]** 2-4 p.m. En/Sp **Zumba Toning** 4-5 p.m. **Healthy Living Boot Camp** 5:30-6:30 p.m.	**2** **Commitment to Family or Commitment to Self** 10-11 a.m. En/Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**3** **Diabetes Self-Management** 10 a.m.-12:30 p.m. Sp **Tai Chi** 3-4 p.m. **Dance Aerobics** (6 - 14 yrs) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. **What Is Asthma?** 5-6 p.m. En/Sp **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**4** **Support Group for Mothers and Their Babies** 9:15-10:30 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**5** **CPR/First Aid** 8-11 a.m. En **Dance Aerobics** 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m. **Yoga** 2-3 p.m.	**6** **Kids' Healthy Cooking** 10-11:30 a.m. **Family Yoga & Nutrition** 12-1:30 p.m. **Registered Dietitian Consultations** 9 a.m.-2 p.m. En/Sp
8 **Yoga** 10-11 a.m. **La CLAVE - The Key to Mental Health** 11:30 a.m.-1 p.m. **Breakthrough Parenting Series [Class 10 of 10]** 2-4 p.m. En/Sp **Zumba Toning** 4-5 p.m. **Healthy Living Boot Camp** 5:30-6:30 p.m.	**9** **Importance of Fitness and Stress Management** 10-11 a.m. En/Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**10** **We Read Together!** 10-11 a.m. En/Sp **Diabetes Self-Management** 10 a.m.-12:30 p.m. Sp **Tai Chi** 3-4 p.m. **Dance Aerobics** (6 - 14 yrs) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. **What Is Depression?** 5-6 p.m. En/Sp **DPSS-Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**11** **Support Group for Mothers and Their Babies** 9:15-10:30 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Eating - EPDB** 2-3 p.m. En/Sp **Health Screenings** 3-5 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**12** **Support Group for Parents of Children with Special Needs** 9:30-11 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Yoga** 2-3 p.m. **Registered Dietitian Consultation** 2:30-3:30 p.m. En/Sp **Be Smart, Eat Smart [1 of 2]** 3:30-4:30 p.m. En/Sp	**13** **Kids' Healthy Cooking and Exercise** 10-11:30 a.m. **Mental Illness vs. Mental Health** 10-11 a.m. En/Sp **Meditation** 11 a.m.-12 p.m. En/Sp **Registered Dietitian Consultations** 9 a.m.-2 p.m.
15 **Yoga** 10-11 a.m. **Speaking up for Yourself** 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es **Meditation** 12-1 p.m. Ing/Es **Zumba Toning** 4-5 p.m. **Healthy Living Boot Camp** 5:30-6:30 p.m.	**16** **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**17** **Diabetes Self-Management** 10 a.m.-12:30 p.m. Sp **My Healthy Bones** 10 a.m.-12 p.m. En **Tai Chi** 3-4 p.m. **Dance Aerobics** (6 - 14 yrs) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. **Family Secrets-DMH** 4-5 p.m. **What is Nephrolithiasis?** 5-6 p.m. En/Sp **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**18** **Support Group for Mothers and Their Babies** 9:15-10:30 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**19** **CPR/First Aid** 8-11 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m. **Yoga** 2-3 p.m. **Registered Dietitian Consultation** 2:30-3:30 p.m. En/Sp **Be Smart, Eat Smart [2 of 2]** 3:30-4:30 p.m. En/Sp	**20** **Kids' Healthy Cooking** 10-11:30 a.m. **Family Yoga & Nutrition** 12-1:30 p.m. **Registered Dietitian Consultations** 9 a.m.-2 p.m. En/Sp
22 **Yoga** 10-11 a.m. **Zumba Toning** 4-5 p.m. **Healthy Living Boot Camp** 5:30-6:30 p.m.	**23** **Mental Health Discussion** 10-11 a.m. En/Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**24** **Tai Chi** 3-4 p.m. **Dance Aerobics** (6 - 14 yrs) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. **Discovery Cube - Bright Futures [5 of 9]** 4-5 p.m. Sp **What Is Anemia?** 5-6 p.m. En/Sp **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	**25** **Support Group for Mothers and Their Babies** 9:15-10:30 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**26** **Support Group for Parents of Children with Special Needs** 9:30-11 a.m. Sp **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Yoga** 2-3 p.m. **Registered Dietitian Consultation** 2:30-3:30 p.m. En/Sp **Keep a Healthy Heart Beat** 3:30-4:30 p.m. En/Sp	**27** **CLOSED**
29  ***Memorial Day*** **CLOSED**	**30** **Health Screenings** 10 a.m.-1 p.m. **Dance Aerobics** 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. **Healthy Cooking** 3-5 p.m. Sp **Zumba** 5:30-6:30 p.m.	**31** **Diabetes Self-Management** 10 a.m.-12:30 p.m. Sp **Tai Chi** 3-4 p.m. **Dance Aerobics** (6 - 14 yrs) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. **Discovery Cube - Bright Futures [6 of 9]** 4-5 p.m. Sp **What Is Anxiety?** 5-6 p.m. En/Sp **DPSS - Medi-Cal** 10 a.m.-5 p.m.	Are you an L.A. Care Member? ***Come to an Orientation!*** Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift.* Classes in **blue** qualify for the ***My Rewards for a Healthy Life Program.*** Ask us how to get your reward for attending classes! *L.A. Care member will get a gift card only once for attending a Member Orientation class. One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.		

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 provided for children 4 yrs. and older.***

- **Bright Futures** During this series of workshops, parents and grandparents of children 0 to 5 years of age will learn how to prepare their children for school, as well as develop his/her complex language and reading skills in Spanish and English. A certificate will be awarded after each workshop and you will receive **FREE** children's storybooks.
- **CPR/First Aid** Save a life! Get certified for CPR-First Aid for adults, children and infants. Online registration available at: http://www.acls123.com/free or same day walk-in.
- **Diabetes Self-Management** This class will help you understand what your blood sugar level is telling you, how to make your diet work for you not against you, how to handle your stress and difficult emotions, what exercises can help take care of your health, how to talk to your doctor about your symptoms and set goals for your health.
- **L.A. Care Member Orientation** This orientation is offered to all L.A. Care members who wish to learn more about their health plan and benefits. The Orientation is available Monday through Friday 10 a.m. to 6 p.m. ***L.A. Care Covered*** *and* ***Cal MediConnect*** *members should call to schedule an appointment.*
- **My Healthy Bones** This session helps adults understand what osteoporosis is and what they can do to maintain bone health.

In the Zocalito Plaza
10807 San Fernando Road
Pacoima, CA 91331

1.877.287.6290
1.213.438.5497
lacare.org/frc

L.A. Care HEALTH PLAN®