

FAMILY RESOURCE CENTER | PACOIMA

Your Center for Health and Wellness

In The Zocalito 10807 San Fernando Rd. Pacoima 91331
Center Hours: 10:00 am - 7:00 pm (Monday-Friday) 9:00 am - 2:00 pm Saturday



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Child Care Provided While Attending Class

NOVEMBER 2014

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15 GRAND OPENING 10:00-2:00
17 Yoga for Seniors 10:00-11:00 Pilates 11:00-12:00	18 Dance Aerobics 11:00-12:00 12:00-1:00 What is Diabetes? 2:00-4:00 Healthy Cooking 3:00-5:00 Sp Zumba 5:30-6:30	19	20 Dance Aerobics 11:00-12:00 12:00-1:00 Healthy Cooking 3:00-5:00 Sp Zumba 5:30-6:30	21 CPR/First Aid 10:00-1:00 Sp Dance Aerobics 11:00-12:00 12:00-1:00	22 Mood & Food 10:00-11:00
24 Pilates 11:00-12:00	25 Dance Aerobics 11:00-12:00 12:00-1:00 Mood & Food 4:00-5:00 Sp Healthy Cooking 3:00-5:00 Sp Zumba 5:30-6:30	26	27 HAPPY THANKSGIVING CLOSED	28 CLOSED	29 CLOSED

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.

Interpretation
Services Available



Asthma Learn about asthma triggers and how to prevent attacks.

CPR/First Aid Be the first in your family to become certified in CPR (Adult, Child and Infant).

Dance Aerobics Have fun dancing while getting in shape.

Department of Public Social Services Meet with the Medi-Cal Eligibility Worker for assistance with enrollment.

Yoga for Seniors Have fun stretching your body and become more flexible.

Healthy Cooking Learn to prepare healthy and nutritious recipes on a budget.

L.A. Care Member Orientation Learn how your health plan works and your benefits.

Pilates in the Hood/Physical Perfection Develop core strength and physical fitness with the entire family (ages 7 and up).

Zumba Exercise and get fit to the Latin rhythm.

1-(877) 287-6290 | www.lacare.org

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | PACOIMA

Su Centro de Salud y Bienestar

En The Zocalito 10807 San Fernando Rd. Pacoima 91331
Horarios del Centro: 10:00 am - 7:00 pm (lunes-viernes) 9:00 am - 2:00 pm sabado



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Cuidado de Niños mientras asiste a Clase

NOVIEMBRE 2014

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
					GRAN APERTURA 10:00-2:00
17	18	19	20	21	22
Yoga para personas de la Tercera Edad 10:00-11:00 Pilates 11:00-12:00	Baile Aerobicos 11:00-12:00 12:00-1:00 Que es la Diabetes? 2:00-4:00 Eng Cocinando Saludable 3:00-5:00 Zumba 5:30-6:30		Baile Aerobicos 11:00-12:00 12:00-1:00 Cocinando Saludable 3:00-5:00 Zumba 5:30-6:30	CPR/Primeros Auxilios 10:00-1:00 Baile Aerobicos 11:00-12:00 12:00-1:00	Comida y Su Estado de Animo 10:00-11:00 Ing
24	25	26	27	28	29
Pilates 11:00-12:00	Baile Aerobicos 11:00-12:00 12:00-1:00 Comida y Su Estado de Animo 4:00-5:00 Cocinando Saludable 3:00-5:00 Zumba 5:30-6:30		FELIZ DIA DE ACCION DE GRACIAS CERRADO	CERRADO	CERRADO

Todos son bienvenidos. Llame al número **1-213-438-5497** para más información sobre nuestras clases y servicios. Las clases están sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.

Intérpretes disponibles

Asma Aprenda sobre los desencadenantes del asma y cómo prevenir ataques.

Cocinando Saludable Aprenda a hacer mejores selecciones de alimentos, saludables y económicos.

Orientación para Miembros de L.A. Care Aprenda cómo funciona su plan de salud y sus beneficios.

Baile de Aerobicos Diviértase mientras se pone en forma.

Departamento de Servicios Sociales Públicos Un trabajador de elegibilidad le ayudará a inscribirse en el programa de Medi-Cal.

Pilates in the Hood/ Physical Perfection Desarrolle fuerza muscular y salud física con su familia (de 7 años en adelante).

CPR/Primeros Auxilios Sea el primero en su familia para ser certificado en CPR (adultos, niños y bebés).

Yoga para personas de la Tercera Edad Diviértase estrechando su cuerpo y adquiera más flexibilidad.

Zumba Diviértase Bailando al ritmo Latino.

1-(877) 287-6290 | www.lacare.org/es