

FAMILY RESOURCE CENTER | LYNWOOD

Your Center for Health and Wellness

In Plaza Mexico | 3180 E. Imperial Highway • Lynwood, CA 90262
 Center Hours: 10:00 am - 6:30 pm (Monday-Friday) 9:00 am - 2:00 pm Saturday
 Phone: 310.661.3000 or 1.877.287.6290 • lacare.org



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Child care is provided while you attend a class

AUGUST 2015

Closed for lunch from 1-2pm

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SAT
**Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without prior notice					Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness & Body Sculpting: 1:00-2:00
Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 3 Lap Read: 11:30-12:30 Protect your Skin from the Sun: 4:00-5:00 Sp Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5:00-6:30 Sp DPSS/Medi-Cal (EW):10-5	Registered Dietitian: 10:00-5:00 Eng/Sp 4 Diabetes #4: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Eng/Sp Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Fibromyalgia Facts: 4-5 Sp Salsa Dance Aerobics:	Lap Read: 10:30-11:30 5 Gestational Diabetes & Hypertension during Pregnancy: 4:00-5:00 Bullying: 5:00-6:00 Healthy Cooking for Kids: 4:00-6:00 Sp/Eng Zumba: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10-5	Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 6 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 What is Lupus?: 4-5 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00	CPR/First Aid: 10:00-1:00 Sp 7 Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 3:30-5:00 Sp Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 5:00-6:30 Sp	Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness & Body Sculpting: 1:00-2:00
Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 10 Lap Read: 11:30-12:30 What is Glaucoma:4-5 Sp Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5:00-6:30 Sp DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00 LACC Presentation: 6:45-7:45 Sp/Eng	The Benefits of having IHSS: 9:30-11:00 11 Registered Dietitian: 10-5 Diabetes #5: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Eng/Sp Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 The Dangers of Lead Poisoning: 4-5 Sp Salsa Dance Aerobics:	Lap Read: 10:30-11:30 12 Healing thru Art: 4:00-5:00 *Wellness Circle*: Depression: 5:00-6:00 Healthy Cooking for Kids: 4:00-6:00 Sp/Eng Zumba: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00	Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 13 Early Developmental Screenings: 10:00-5:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Eating to Prevent Gout: 4:00-5:00 Sp Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00	CPR/First Aid: 10:00-1:00 Eng 14 CPR/First Aid: 1:00-4:00 Eng Helpful Parenting Tips: 5:00-6:30 Sp	Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness & Body Sculpting: 1:00-2:00 LACC Presentation: 2:30-3:30
Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 17 Lap Read: 11:30-12:30 The Power of Antioxidants: 4:00-5:00 Sp Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5:00-6:30 Sp DPSS/Medi-Cal (EW):10-5 Becoming Professional at Parenting: 6:30-8:00	Registered Dietitian: 10:00-5:00 Eng/Sp 18 Diabetes #6: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Eng/Sp Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Osteoporosis & Exercise: 4:00-5:00 Sp Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00	Lap Read: 10:30-11:30 19 Relaxing Using Art: 4:00-5:00 Healthy Cooking for Kids: 4:00-6:00 Sp/Eng Zumba: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00	Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 20 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Help with Sleeping/Insomnia: 4:00-5:00 Sp Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00	Play time & Learning Fun: 10-11 21 Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 3:30-5:00 Sp Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 5:00-6:30 Sp	Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness & Body Sculpting: 1:00-2:00
Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 24 Lap Read: 11:30-12:30 Weight Management: Getting Started: 4:00-5:00 Sp Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5:00-6:30 Sp DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00	Intro to IHSS: 9:30-11 25 Registered Dietitian: 10:00-5:00 Diabetes #1: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Asthma: 3:00-4:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 BP/Cholesterol: 4-5 Sp Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00	Lap Read: 10:30-11:30 26 Fighting Stress thru Art: 4:00-5:00 Zumba: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00 L.A. Care Member Orientation: 10-6 M-F (no appointment needed)	Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 27 Early Developmental Screenings: 10:00-5:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Memory Loss & Aging: 4:00-5:00 Sp Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00	Burn Rubber: 10:00-12:30 28 Helpful Parenting Tips: 3:30-5:00 Eng Helpful Parenting Tips: 5:00-6:30 Sp	Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness & Body Sculpting: 1:00-2:00
Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp/Eng 31 Lap Read: 11:30-12:30 Eating out, tips to make Healthy Choices: 4-5 Sp Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5:00-6:30 Sp DPSS/Medi-Cal (EW):10-5					

Everyone is welcome. Call us at 1-310-661-3000 (TTY 771) to learn more about our classes and services. All classes are FREE

Asthma Learn about asthma triggers and how to prevent attacks. Conducted by Queens Care.

Children's Physical Fitness This class is design to promote physical fitness for children ages 5 to 13.

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.

Diabetes A six-week program to help control diabetes. Conducted by Watts Health.

Fitness and Body Sculpting Tone and define your muscles with aerobics and Weights (Ages 15+).

Helpful Parenting Tips 16-week workshop for parents to help their children succeed.

L.A. Care Member Orientation Learn how your Health Plan and benefits work.

Lap Read Early education program for ages 0-5.

Nutrition & Exercise Read food labels, portion control and workout.

Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family Learn to make wise food choices for the entire family.

Pilates in the Hood/Physical Perfection

Develop core strength and physical fitness with the entire family (Ages 7+).

Play Time & Learning Fun A socialization and play group for SCLARC Early Start children (Ages 0-3).

Salsa Dance Aerobics Get fit while dancing to the Latin rhythm (Ages 15+).

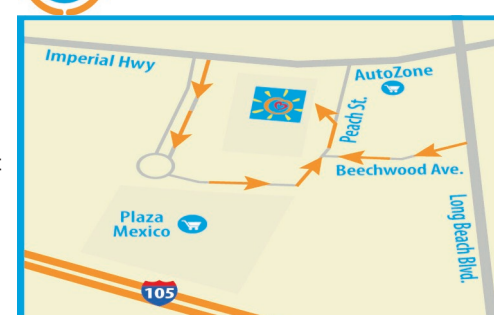
Self Esteem/Domestic Violence Support Group This group meeting will offer support for those currently dealing with or those that have dealt with the cycle of violence.

Zumba Get fit while dancing (Ages 15+).

Free Interpreting Services

On-sight parking available

Lines: 60, 251, 760, 612, 120 & Lynwood Trolley A & D



1.877.287.6290 • lacare.org

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | LYNWOOD

Su centro de salud y bienestar

En Plaza Mexico | 3180 E. Imperial Highway • Lynwood, CA 90262

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

Teléfono: 1.310.661.3000 or 1.877.287.6290 • lacare.org/es



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Cuidado de niños mientras asiste a clase

AGOSTO 2015

Cerrado durante el almuerzo de 1-2pm

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
**Las clases están sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.					Nutrición y Hábitos de Alimentación 1 Saludables para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2
Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 3 Clase de Lectura: 11:30-12:30 Protégete del Sol para evitar Cáncer en la Piel: 4-5 Es Pilates: 4:00-5:00 Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30 Medi-Cal: 10:00-5:00	Dietista Registrada 10-5 4 Diabetes #4: 11-12:30 Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00 Ing/Es Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 Datos sobre la Fibromialgia: 4:00-5:00 Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00	Clase de Lectura: 10:30-11:30 5 Diabetes Gestacional e Hipertensión durante el Embarazo: 4:00-5:00 Intimidación: 5:00-6:00 Cocina Saludable para Niños: 4:00-6:00 Es/Ing Zumba: 6:00-7:00 Medi-Cal: 10:00-5:00	Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 6 Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 ¿Qué es Lupus?: 4-5 Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00	CPR/Primeros Auxilios: 10-1 Es 7 Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Doméstica: 3:30-5:00 Es Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Doméstica: 5:00-6:30 Es	Nutrición y Hábitos de Alimentación 8 Saludables para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00
Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 10 Clase de Lectura: 11:30-12:30 Qué es Glaucoma: 4-5 Es Pilates: 4:00-5:00 Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30 Medi-Cal: 10:00-5:00 Presentación de LACC: 6:45-7:45 Es/Ing	Los Beneficios de tener IHSS: 9:30-11 11 Dietista Registrada: 10-5 Diabetes #5: 11:00-12:30 Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00 Ing/Es Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 Los peligros de envenenamiento con plomo: 4-5 Baile de Salsa Aeróbicos:	Clase de Lectura: 10:30-11:30 12 Curación a través del Arte: 4:00-5:00 *Círculo del Bienestar* Depresión: 5:00-6:00 Cocina Saludable para Niños: 4:00-6:00 Es/Ing Zumba: 6:00-7:00 Medi-Cal: 10:00-5:00	Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 13 Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana: 10:00-5:00 Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 Qué Comer para Prevenir la Gota: 4:00-5:00 Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00	CPR/Primeros Auxilios: 10-1 Ing 14 CPR/Primeros Auxilios: 1:00-4:00 Ing Consejos Útiles para Padres: 5:00-6:30 Es	Nutrición y Hábitos de Alimentación 15 Saludables para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00 Presentación de LACC: 2:30-3:30 Es/Ing
Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 17 Clase de Lectura: 11:30-12:30 El Poder de los Antioxidantes: 4:00-5:00 Es Pilates: 4:00-5:00 Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30 Medi-Cal: 10:00-5:00 Como Convertirse en Padres Profesionales: 6:30-8 Es/Ing	Dietista Registrada: 10:00-5:00 18 Diabetes #6: 11:00-12:30 Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00 Ing/Es Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 La Osteoporosis y el Ejercicio: 4:00-5:00 Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00	Clase de Lectura: 10:30-11:30 19 Relajante Utilizando el Arte: 4:00-5:00 Cocina Saludable para Niños: 4:00-6:00 Es/Ing Zumba: 6:00-7:00 Medi-Cal: 10:00-5:00	Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 20 Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 Ayuda con el Sueño/Insomnio: 4:00-5:00 Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00	Tiempo de Juego y Aprendizaje: 10-11 21 Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Doméstica: 3:30-5:00 Es Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Doméstica: 5:00-6:30 Es	Nutrición y Hábitos de Alimentación 22 Saludables para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00
Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 24 Clase de Lectura: 11:30-12:30 Control de Peso, como empezar: 4:00-5:00 Es Pilates: 4:00-5:00 Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5:00-6:30 Es Medi-Cal: 10:00-5:00	Intro al programa de IHSS: 9:30-11:00 25 Dietista Registrada: 10-5 Diabetes #1: 11:00-12:30 Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00 Ing/Es Asma: 3:00-4:00 Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 Presión Arterial/Colesterol: 4:00-5:00 Es Baile de Salsa Aeróbicos:	Clase de Lectura: 10:30-11:30 26 Combatiendo el Estrés por medio del Arte: 4-5 Zumba: 6:00-7:00 Medi-Cal: 10:00-5:00 Orientación para Miembros de L.A. Care: 10-6 (no requiere cita)	Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 27 Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana: 10:00-5:00 Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00 La Edad y la Pérdida de la Memoria: 4:00-5:00 Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00	Burn Rubber: 10:00-12:30 28 Consejos Útiles para Padres: 3:30-5:00 Ing Consejos Útiles para Padres: 5:00-6:30 Es	Nutrición y Hábitos de Alimentación 29 Saludables para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00
Nutrición y Ejercicio: 10:00-11:30 Es/Ing 31 Clase de Lectura: 11:30-12:30 Salir a Comer, Consejos para hacer Elecciones Saludables: 4:00-5:00 Es Pilates: 4:00-5:00 Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30 Medi-Cal: 10:00-5:00					

Todos son bienvenidos. Llame al número 1-310-661-3000 (TTY 771) para más información sobre nuestras clases y servicios. Todas las clases son GRATIS

Asma Aprenda sobre los causantes del asma y cómo prevenir ataques. Conducido por Queens Care

Baile de Salsa Aeróbicos Fortalezca sus músculos al ritmo latino. De 15 años a Adultos.

Clase de lectura (Lap Read) Programa de educación temprana para Niños de 0 a 5 años.

Consejos Útiles para Padres Serie de 16 clases para que los padres ayuden a sus hijos a tener éxito.

CPR/Primeros Auxilios Sea el primero en su familia para ser certificado en primeros auxilios.

Departamento de Servicios Sociales Públicos

Un trabajador de elegibilidad le ayudará a inscribirse en el programa de Medi-Cal.

Diabetes Este programa de seis semanas es para el control de la diabetes. Conducido por Watts Health.

Entrenamiento Físico para Niños Esta clase está diseñada para promover el ejercicio físico para niños de 5 a 14 años.

Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal

Entonación y definición de músculos con ejercicios aeróbicos y pesas. De 15 años a Adultos.

Grupo de Apoyo de Auto Estima/Violencia Doméstica Para personas que actualmente sufren con un ciclo de violencia doméstica.

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

Nutrición y Ejercicio Aprenda a leer las etiquetas y hacer ejercicio. Conducido por Esperanza Housing

Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia Aprenda a seleccionar alimentos saludables para sus seres queridos.

Pilates in the Hood/Physical Perfection

Desarrolle fuerza y buena condición física con toda la familia. De 7 años a Adultos.

Tiempo de Juego y Aprendizaje Divertido Un grupo de socialización y juegos de educación temprana para niños de 0-3 años.

Zumba Póngase en forma mientras baila. De 15 años a Adultos.



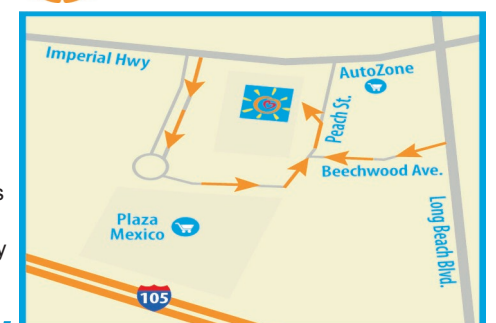
Servicios de Interpretación



Estacionamiento Disponible



Líneas: 60, 251, 760, 612, 120 & Lynwood Trolley A & D



1.877.287.6290 • lacare.org/es