



**MARCH**

**2018**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Are you an L.A. Care Member? <b>Come to an Orientation!</b> Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift.*</p> <p>Classes in <b>blue</b> qualify for the <b>My Rewards for a Healthy Life Program</b>. Ask us how to get your reward for attending classes!</p> <p><small>*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.</small></p>			<p><b>Garden Workshop</b> 9-10:30 a.m. En/Sp <b>1</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid</b> 8-11 a.m. En <b>2</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. &amp; 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30-9:30 a.m. <b>3</b></p> <p><b>Kids' Healthy Cooking and Exercise</b> 10-11:30 a.m.</p> <p><b>Learning About Fear</b> 10-11 a.m. En/Sp</p> <p><b>Meditation</b> 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m. <b>5</b></p> <p><b>Burn Rubber</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba Toning</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Managing Fear</b> 10-11 a.m. En/Sp <b>6</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m. <b>7</b></p> <p><b>How Much Sugar Is in Your Diet? [1 of 2]</b> 4-5 p.m. En/Sp</p> <p><b>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old)</b> 4-5 p.m. &amp; 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian Consultations</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Alzheimer's: Keeping Your Brain Healthy</b> 9:30-10:30 a.m. Sp <b>8</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>The New Salad - EPDB</b> 2-3 p.m. En/Sp</p> <p><b>Health Screenings</b> 3-5 p.m.</p> <p><b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Support Group for Parents of Children With Special Needs</b> 9:30-11 a.m. Sp <b>9</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Diabetes Prevention Program*</b> 3:30-4:30 p.m. Sp</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30-9:30 a.m. <b>10</b></p> <p><b>Kids' Healthy Cooking and Exercise</b> 10-11:30 a.m.</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m. <b>12</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Series [1 of 10]</b> 2-4 p.m. En</p> <p><b>Zumba Toning</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Discussing the Effects of Social Alcohol Use &amp; Abuse</b> 10-11 a.m. En/Sp <b>13</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>We Read Together</b> 10-11 a.m. En/Sp <b>14</b></p> <p><b>Eat Healthy, Live Healthy [1 of 7]</b> 11 a.m.-12 p.m. En</p> <p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>How Much Sugar Is in Your Diet? [2 of 2]</b> 4-5 p.m. En/Sp</p> <p><b>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old)</b> 4-5 p.m. &amp; 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian Consultations</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Oral Health Workshop</b> 9-10:30 a.m. En/Sp <b>15</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Series [1 of 10]</b> 2-4 p.m. Sp</p> <p><b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid</b> 8-11 a.m. Sp <b>16</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. &amp; 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Diabetes Prevention Program*</b> 3:30-4:30 p.m. Sp</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30-9:30 a.m. <b>17</b></p> <p><b>Kids' Healthy Cooking and Exercise</b> 10-11:30 a.m.</p> <p><b>Going Beyond Fear</b> 10-11 a.m. En/Sp</p> <p><b>Meditation</b> 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m. <b>19</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Series [2 of 10]</b> 2-4 p.m. En</p> <p><b>Zumba Toning</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m. <b>20</b></p> <p><b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Eat Healthy, Live Healthy [2 of 7]</b> 11 a.m.-12 p.m. En <b>21</b></p> <p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Salt: Good or Bad? [1 of 2]</b> 4-5 p.m. En/Sp</p> <p><b>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old)</b> 4-5 p.m. &amp; 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian Consultations</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m. <b>22</b></p> <p><b>(Group) New Member Orientation</b> 2-3 p.m. En/Sp</p> <p><b>Breakthrough Parenting Series [2 of 10]</b> 2-4 p.m. Sp</p> <p><b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Support Group for Parents of Children With Special Needs</b> 9:30-11 a.m. Sp <b>23</b></p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Diabetes Prevention Program*</b> 3:30-4:30 p.m. Sp</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30-9:30 a.m. <b>24</b></p> <p><b>Kids' Healthy Cooking and Exercise</b> 10-11:30 a.m.</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m. <b>26</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Series [3 of 10]</b> 2-4 p.m. En</p> <p><b>Zumba Toning</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>The Importance of Healthy Aging</b> 10-11 a.m. En/Sp <b>27</b></p> <p><b>Health Screenings</b> 10 a.m.-1 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m.</p> <p><b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Eat Healthy, Live Healthy [3 of 7]</b> 11 a.m.-12 p.m. En <b>28</b></p> <p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Salt: Good or Bad? [2 of 2]</b> 4-5 p.m. En/Sp</p> <p><b>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old)</b> 4-5 p.m. &amp; 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian Consultations</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m. <b>29</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Series [3 of 10]</b> 2-4 p.m. Sp</p> <p><b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30-5 p.m. Sp</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m.-12 p.m. &amp; 12-1 p.m. <b>30</b></p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Diabetes Prevention Program*</b> 3:30-4:30 p.m. Sp</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30-9:30 a.m. <b>31</b></p> <p><b>Kids' Healthy Cooking and Exercise</b> 10-11:30 a.m.</p>

**Free Education and Exercise 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 (4 years old and up).**

- ▶ **Breakthrough Parenting Series** - Series consists of 10 classes that will cover the powerful influence parents have on children and how that may have a positive or negative effect into their adulthood. This is a court approved series. *Mondays classes are in English. Thursdays classes are in Spanish.*
- ▶ **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 Prevention Program** - Come learn how dietary changes and increased physical activity can help prevent diabetes. *Series is only available to L.A. Care members.*
- ▶ **Health Screenings** - Come get your blood pressure and glucose checked. We also offer pregnancy testing. These services are all **FREE!** *Provided by El Proyecto del Barrio.*
- ▶ **L.A. Care Member Orientation** - This orientation is offered to 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.



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



**Center Hours:**

Mon-Fri: 10 a.m. - 6:30 p.m. (*closed from 1-2 p.m*)  
Saturday: 8 a.m. - 1 p.m.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®



**MARZO**

**2018**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? <b>¡Venga a una Orientación!</b> Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p>Clases en azul califican para el programa <b>Mi Premio por una Vida Sana.</b> ¡Pregúntenos cómo obtener su premio por asistir a clases!</p> <p><small>*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.</small></p>			<p><b>Taller de Jardín</b> 9-10:30 a.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>CPR/Primeros Auxilios</b> 8-11 a.m. Ing</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30-9:30 a.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio</b> 10-11:30 a.m.</p> <p><b>Aprendiendo Sobre el Miedo</b> 10-11 a.m. En/Sp</p> <p><b>Meditación</b> 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Banda Elástica</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Es</p> <p><b>Zumba Tonificante</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Manejando el Miedo</b> 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 3-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>¿Cuánta Azúcar Hay en su Dieta? [1 de 2]</b> 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico (6 - 14 años)</b> 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS-Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Dietista Registrada - Consultas</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Alzheimer: Manteniendo la Salud Cerebral</b> 9:30-10:30 a.m. Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>La Nueva Ensalada - EPDB</b> 2-3 p.m. Ing/Es</p> <p><b>Exámenes de Salud</b> 3-5 p.m.</p> <p><b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Grupo de Apoyo Para Padres de Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30-11 a.m. Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Programa de Prevención de Diabetes*</b> 3:30-4:30 p.m. Es</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30-9:30 a.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio</b> 10-11:30 a.m.</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias [1 de 10]</b> 2-4 p.m. Ing</p> <p><b>Zumba Tonificante</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Discutiendo los Efectos del Uso y Mal Uso Social del Alcohol</b> 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 3-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>¡Leamos Juntos!</b> 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p><b>Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [1 de 7]</b> 11 a.m.-12 p.m. Ing</p> <p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>¿Cuánta Azúcar Hay en su Dieta? [2 de 2]</b> 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico (6 - 14 años)</b> 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p>	<p><b>Taller Sobre la Salud Oral</b> 9-10:30 a.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias [1 de 10]</b> 2-4 p.m. Sp</p> <p><b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>CPR/Primeros Auxilios</b> 8-11 a.m. Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Programa de Prevención de Diabetes*</b> 3:30-4:30 p.m. Es</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30-9:30 a.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio</b> 10-11:30 a.m.</p> <p><b>Yendo Más Allá Del Miedo</b> 10-11 a.m. En/Sp</p> <p><b>Meditación</b> 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias [2 de 10]</b> 2-4 p.m. Ing</p> <p><b>Zumba Tonificante</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 3-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [2 de 7]</b> 11 a.m.-12 p.m. Ing</p> <p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Sal: ¿Buena o Mala? [1 de 2]</b> 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico (6 - 14 años)</b> 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Dietista Registrada - Consultas</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Orientación Para Miembros en Grupo</b> 2-3 p.m. Ing/Es</p> <p><b>Serie Cultivando Familias [2 de 10]</b> 2-4 p.m. Sp</p> <p><b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Grupo de Apoyo Para Padres de Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30-11 a.m. Es</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Programa de Prevención de Diabetes*</b> 3:30-4:30 p.m. Es</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30-9:30 a.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio</b> 10-11:30 a.m.</p>
<p><b>Yoga</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias [3 de 10]</b> 2-4 p.m. Ing</p> <p><b>Zumba Tonificante</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>La Importancia del Envejecimiento Saludable</b> 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p><b>Exámenes de Salud</b> 10 a.m.-1 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 3-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [3 de 7]</b> 11 a.m.-12 p.m. Ing</p> <p><b>Tai Chi</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Sal: ¿Buena o Mala? [2 de 2]</b> 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p><b>Baile Aeróbico (6 - 14 años)</b> 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Dietista Registrada - Consultas</b> 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias [3 de 10]</b> 2-4 p.m. Sp</p> <p><b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30-5 p.m. Es</p> <p><b>Zumba</b> 5:30-6:30 p.m.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2-3 p.m.</p> <p><b>Programa de Prevención de Diabetes*</b> 3:30-4:30 p.m. Es</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30-9:30 a.m.</p> <p><b>Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio</b> 10-11:30 a.m.</p>

**Clases GRATIS de Salud y Ejercicio**

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

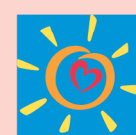
Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Se ofrece cuidado de niños durante las clases (mayores de 4 años de edad).**

- ▶ **CPR / Primeros Auxilios** - ¡Salve una vida! Obtenga su certificación de CPR y Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Regístrese en línea: <http://www.acls123.com/free> o preséntese al centro el mismo día.
- ▶ **Exámenes de Salud** - Venga a medirse la presión arterial y glucosa. También ofrecemos pruebas de embarazo. ¡Todos estos servicios son GRATIS! Proveído por El Proyecto del Barrio.
- ▶ **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 está disponible de lunes a viernes de 10 a.m. a 6 p.m.
- ▶ **\*Programa de Prevención de Diabetes** - Venga y aprenda cómo los cambios en la dieta y el aumento de la actividad física pueden ayudar a prevenir la diabetes. *La serie solo está disponible para los miembros de L.A. Care.*
- ▶ **Serie de Cultivando Familias** - La serie consiste de 10 clases que cubrirán la poderosa influencia que los padres tienen en sus hijos y el efecto positivo o negativo que esto puede tener en la adultez. La clase es aprobada por las cortes. *Los lunes son en Inglés. Los jueves son en Español.*

**En el Zocalito Plaza**  
10807 San Fernando Road  
Pacoima, CA 91331



**Horario del centro:**  
Lun a Vie: 10 a.m. - 6:30 p.m. (cerrado de 1-2 p.m.)  
Sábado: 8 a.m. - 1 p.m.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®