



MAY

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. 1 Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m. Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	Eat Healthy, Live Healthy [1 of 7] 11 a.m.-12 p.m. Sp 2 Tai Chi 3-4 p.m. Designer Waters: Better Than the Real Thing? 4-5 p.m. En/Sp Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.	Garden Workshop - NEVHC 9-10:30 a.m. En/Sp 3 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. Breakthrough Parenting Series [8 of 10] 2-4 p.m. Sp Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	CPR/First Aid 8-11 a.m. En 4 Dance Aerobics 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m. Yoga 2-3 p.m.	Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m. 5 Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m. Understanding Anxiety 10-11 a.m. En/Sp Meditation 11 a.m.-12 p.m. En/Sp
Yoga 10-11 a.m. 7 My Healthy Bones 11:30 a.m.-1:30 p.m. Sp Breakthrough Parenting Series [9 of 10] 2-4 p.m. En Zumba Toning 4-5 p.m. Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.	Discussion on Mental Health Month 10-11 a.m. En/Sp 8 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m. Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	We Read Together 10-11 a.m. En/Sp 9 Eat Healthy, Live Healthy [2 of 7] 11 a.m.-12 p.m. Sp Tai Chi 3-4 p.m. Herbal Supplements - Are They Safe? [1 of 2] 4-5 p.m. En/Sp Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.	Reducing Anxiety 10-11 a.m. En/Sp 10 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. Healthy Home Practices - EPDB 2-3 p.m. En/Sp Breakthrough Parenting Series [9 of 10] 2-4 p.m. Sp Health Screenings 3-5 p.m. Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m. 11 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.	Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m. 12 Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m. Increase Your Feeling of Safety 10-11 a.m. En/Sp Meditation 11 a.m.-12 p.m. En/Sp
Yoga 10-11 a.m. 14 Breakthrough Parenting Series [10 of 10] 2-4 p.m. En Zumba Toning 4-5 p.m. Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.	Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. 15 Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m. Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	Child Safety Class 10 a.m.-12 p.m. En/Sp 16 Tai Chi 3-4 p.m. Herbal Supplements - Are They Safe? [2 of 2] 4-5 p.m. En/Sp Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.	Oral Health Workshop 9-10:30 a.m. En/Sp 17 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. Breakthrough Parenting Series [10 of 10] 2-4 p.m. Sp Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	CPR/First Aid 8-11 a.m. Sp 18 Dance Aerobics 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m. Yoga 2-3 p.m.	Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m. 19 Kids' Healthy Cooking and Exercise 10-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.
Yoga 10-11 a.m. 21 Zumba Toning 4-5 p.m. Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.	Understanding Substance Abuse 10-11 a.m. En/Sp 22 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m. Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	Eat Healthy, Live Healthy [3 of 7] 11 a.m.-12 p.m. Sp 23 Tai Chi 3-4 p.m. Comparing Artificial Sweeteners [1 of 2] 4-5 p.m. En/Sp Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.	Memory Loss & Alzheimer's: Let's Talk 9:30-10:30 a.m. Sp 24 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. (Group) New Member Orientation 2-3 p.m. En/Sp Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m. 25 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.	 CLOSED 26
 Memorial Day CLOSED 28	Health Screenings 10 a.m.-1 p.m. 29 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m. Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	Eat Healthy, Live Healthy [4 of 7] 11 a.m.-12 p.m. Sp 30 Tai Chi 3-4 p.m. Comparing Artificial Sweeteners [2 of 2] 4-5 p.m. En/Sp Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.	Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m. 31 Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp Zumba 5:30-6:30 p.m.	<p>Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift.*</p> <p>Classes in blue qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. 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>	

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. *Monday classes are in English. Thursday 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.
- ▶ **Eat Healthy, Live Healthy** - Series consists of 7 nutrition classes that will go over nutrition label reading, rethink your drink, food demos and other topics. Upon completion of the series, you will receive a certificate of completion and special gift! *Provided by Champions for Change.*
- ▶ **Health Screenings** - Come get your blood pressure and glucose checked. We also offer pregnancy testing. These services are **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 - Thur: 10 a.m. - 6:30 p.m.
 Friday: 8 a.m. - 5 p.m.
 Saturday: 8 a.m. - 1 p.m.



L.A. Care
 HEALTH PLAN®



MAYO

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. 1 Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m. Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [1 de 7] 2 11 a.m.-12 p.m. Sp Tai Chi 3-4 p.m. Aguas de Diseño: ¿Mejor Que Lo Real? 4-5 p.m. Ing/Es Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. DPSS-Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.	Taller de Jardín - NEVHC 3 9-10:30 a.m. Ing/Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Serie Cultivando Familias [8 de 10] 2-4 p.m. Sp Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	RCP/Primeros Auxilios 4 8-11 a.m. Ing Baile Aeróbico 11:30 a.m.-12:30 p.m. y 12:30-1:30 p.m. Yoga 2-3 p.m.	Boot Camp Para Una Vida Saludable 5 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m. Comprendiendo la Ansiedad 10-11 a.m. En/Sp Meditación 11 a.m.-12 p.m. En/Sp
Yoga 10-11 a.m. 7 Mis Huesos Saludables 11:30 a.m.-1:30 p.m. Es Serie Cultivando Familias [9 de 10] 2-4 p.m. Ing Zumba Tonicante 4-5 p.m. Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.	Discusión Sobre El Mes de Salud Mental 8 10-11 a.m. Ing/Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m. Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	¡Leamos Juntos! 9 10-11 a.m. Ing/Es Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [2 de 7] 11 a.m.-12 p.m. Sp Tai Chi 3-4 p.m. Suplementos a Base de Hierbas: ¿Son Seguros? [1 de 2] 4-5 p.m. Ing/Es Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.	Reduciendo la Ansiedad 10 10-11 a.m. Ing/Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Prácticas Saludables en el Hogar - EPDB 2-3 p.m. Ing/Es Serie Cultivando Familias [9 de 10] 2-4 p.m. Sp Exámenes de Salud 3-5 p.m. Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	Boot Camp Para Una Vida Saludable 11 8:30-9:30 a.m. 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.	Boot Camp Para Una Vida Saludable 12 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m. Aumente Su Sensación de Seguridad 10-11 a.m. En/Sp Meditación 11 a.m.-12 p.m. En/Sp
Yoga 10-11 a.m. 14 Serie Cultivando Familias [10 de 10] 2-4 p.m. Ing Zumba Tonicante 4-5 p.m. Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.	Baile Aeróbico 15 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m. Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	Clase de Seguridad en el Cuidado de Niños 16 10 a.m.-12 p.m. Ing/Es Tai Chi 3-4 p.m. Suplementos a Base de Hierbas: ¿Son Seguros? [2 de 2] 4-5 p.m. Ing/Es Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.	Taller Sobre la Salud Oral 17 9-10:30 a.m. Ing/Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Serie Cultivando Familias [10 de 10] 2-4 p.m. Sp Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	RCP/Primeros Auxilios 18 8-11 a.m. Es Baile Aeróbico 11:30 a.m.-12:30 p.m. y 12:30-1:30 p.m. Yoga 2-3 p.m.	Boot Camp Para Una Vida Saludable 19 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio 10-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.
Yoga 10-11 a.m. 21 Zumba Tonicante 4-5 p.m. Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.	Comprendiendo El Abuso de Sustancias 22 10-11 a.m. Ing/Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m. Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [3 de 7] 23 11 a.m.-12 p.m. Sp Tai Chi 3-4 p.m. Comparando Endulzantes Artificiales [1 of 2] 4-5 p.m. Ing/Es Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.	Problemas con la Memoria y el Alzheimer: ¡Platiquemos! 24 9:30-10:30 a.m. Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Orientación Para Miembros en Grupo 2-3 p.m. Ing/Es Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	Boot Camp Para Una Vida Saludable 25 8:30-9:30 a.m. 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.	 CERRADO
 Día Conmemorativo CERRADO	Exámenes de Salud 28 10 a.m.-1 p.m. Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m. Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [4 de 7] 29 11 a.m.-12 p.m. Sp Tai Chi 3-4 p.m. Comparando Endulzantes Artificiales [2 of 2] 4-5 p.m. Ing/Es Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m. DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m. Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.	Baile Aeróbico 30 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.	31 ¿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! <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>	

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio

Espacio de las clases es limitado (Se le sirve en orden de llegada).

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).**

- ▶ **Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable** - La serie consiste de 7 clases de nutrición que repasarán la lectura de la etiqueta de nutrición, reconsideren su bebida, demostraciones de alimentos y otros temas. ¡Una vez completada la serie, recibirán un certificado de finalización y un regalo especial! *Proveído por Campeones del Cambio.*
- ▶ **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.
- ▶ **RCP / Primeros Auxilios** - ¡Salve una vida! Obtenga su certificación de RCP y Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Regístrese en línea: <http://www.acls123.com/free> o preséntese al centro el mismo día.
- ▶ **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 Ingles. Los jueves son en Español.*

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



Horario del centro:
Lun a Jue: 10 a.m. - 6:30 p.m.
Viernes: 8 a.m. - 5 p.m.
Sábado: 8 a.m. - 1 p.m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®