



SEPTEMBER

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<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>					
<p>CLOSED</p>	<p>3 Listening to Others 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>4 Eat Healthy, Live Healthy [1 of 4] 11 a.m.-12 p.m. En</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>What Is a Vegetarian Diet? [1 of 2] 4-5 p.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>5 Garden Club - NEVHC 9-10:30 a.m. En</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>6 CPR/First Aid 8-11 a.m. En</p> <p>Dance Aerobics 11:30 a.m.-12:30 p.m. & 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>7 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>Listening to Yourself [1 of 2] 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Meditation 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p>10 Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [3 of 10] 2-4 p.m. En</p> <p>Zumba Toning 4-5 p.m.</p> <p>Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>11 How Depression Can Affect Children & Teens 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>12 We Read Together 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Eat Healthy, Live Healthy [2 of 4] 11 a.m.-12 p.m. En</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>What Is a Vegetarian Diet? [2 of 2] 4-5 p.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>13 Alzheimer's: Keeping Your Brain Healthy 9:30-10:30 a.m. Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Rethink Your Drink - EPDB 2-3 p.m. En/Sp</p> <p>Breakthrough Parenting Series [3 of 10] 2-4 p.m. Sp</p> <p>Health Screenings 3-5 p.m.</p> <p>Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>14 Support Group for Parents of Children With Special Needs 9:30-11 a.m. Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>15 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking and Exercise 10-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>
<p>17 Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [4 of 10] 2-4 p.m. En</p> <p>Zumba Toning 4-5 p.m.</p> <p>Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>18 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>19 Eat Healthy, Live Healthy [3 of 4] 11 a.m.-12 p.m. En</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Eating Better With MyPlate [1 of 2] 4-5 p.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>20 Oral Health Workshop 9-10:30 a.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [4 of 10] 2-4 p.m. Sp</p> <p>Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>21 CPR/First Aid 8-11 a.m. Sp</p> <p>Dance Aerobics 11:30 a.m.-12:30 p.m. & 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>22 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>Listening to Yourself [2 of 2] 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Meditation 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p>24 Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [5 of 10] 2-4 p.m. En</p> <p>Zumba Toning 4-5 p.m.</p> <p>Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>25 The Impact of Social Media 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Health Screenings 10 a.m.-1 p.m.</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Stretching and Strengthening for Seniors 1-2 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>26 Eat Healthy, Live Healthy [4 of 4] 11 a.m.-12 p.m. En</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Eating Better With MyPlate [2 of 2] 4-5 p.m. En/Sp</p> <p>Dance Aerobics (6 - 14 yrs old) 4-5 p.m. & 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>27 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>(Group) New Member Orientation 2-3 p.m. En/Sp</p> <p>Breakthrough Parenting Series [5 of 10] 2-4 p.m. Sp</p> <p>Juicing for a Healthy Life 3:30-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>28 Support Group for Parents of Children With Special Needs 9:30-11 a.m. Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>29 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking and Exercise 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).**

- ▶ **Alzheimer's: Keeping Your Brain Healthy** - Did you know that your brain is an organ? Learn what research is showing we can do now to keep our memory strong as we age – including nutritional tips, how to keep active and ways to challenge your brain. This session includes several interactive brain games.
- ▶ **CPR/First Aid** - 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** - This series consists of five (5) nutrition classes that will go over nutrition label reading, rethinking your drinks plus food demos and more. 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 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 - 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®



SEPTIEMBRE

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p>Clases en azul califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana. ¡Pregúntenos cómo obtener su premio por asistir a clases!</p>					
<p>¡Feliz Día del Trabajador!</p> <p>CERRADO</p>	<p>3 Escuchando a Otros 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.</p>	<p>4 Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [1 de 4] 11 a.m.-12 p.m. Ing Tai Chi 3-4 p.m. ¿Qué Es una Dieta Vegetariana? [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.</p>	<p>5 Club de Jardín - NEVHC 9-10:30 a.m. Ing Baile Aeróbico 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.</p>	<p>6 RCP/Primeros Auxilios 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.</p>	<p>7 Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m. Escuchándose a Sí Mismo [1 de 2] 10-11 a.m. Ing/Es Meditación 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es</p>
<p>10 Yoga 10-11 a.m. Serie Cultivando Familias [3 de 10] 2-4 p.m. Ing Zumba Tonificante 4-5 p.m. Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>11 Cómo la Depresión Puede Afectar a Niños y Adolescentes 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.</p>	<p>12 ¡Leamos Juntos! 10-11 a.m. Ing/Es Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [2 de 4] 11 a.m.-12 p.m. Ing Tai Chi 3-4 p.m. ¿Qué Es una Dieta Vegetariana? [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.</p>	<p>13 El Alzheimer: Manteniendo la Salud Cerebral 9:30-10:30 a.m. Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Reconsidere Su Bebida - EPDB 2-3 p.m. Ing/Es Serie Cultivando Familias [3 de 10] 2-4 p.m. Es 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.</p>	<p>14 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.</p>	<p>15 Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio 10-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.</p>
<p>17 Yoga 10-11 a.m. Serie Cultivando Familias [4 de 10] 2-4 p.m. Ing Zumba Tonificante 4-5 p.m. Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>18 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.</p>	<p>19 Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [3 de 4] 11 a.m.-12 p.m. Ing Tai Chi 3-4 p.m. Comiendo Mejor con MiPlato [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.</p>	<p>20 Taller Sobre la Salud Oral 9-10:30 a.m. Ing/Es Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Serie Cultivando Familias [4 de 10] 2-4 p.m. Es Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>21 RCP/Primeros Auxilios 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.</p>	<p>22 Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m. Escuchándose a Sí Mismo [2 de 2] 10-11 a.m. Ing/Es Meditación 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es</p>
<p>24 Yoga 10-11 a.m. Serie Cultivando Familias [5 de 10] 2-4 p.m. Ing Zumba Tonificante 4-5 p.m. Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>25 El Impacto de las Redes Sociales 10-11 a.m. Ing/Es Exámenes de Salud 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.</p>	<p>26 Coma Saludable, Viva Una Vida Saludable [4 de 4] 11 a.m.-12 p.m. Ing Tai Chi 3-4 p.m. Comiendo Mejor con MiPlato [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.</p>	<p>27 Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m. Orientación Para Miembros en Grupo 2-3 p.m. Ing/Es Serie Cultivando Familias [5 de 10] 2-4 p.m. Es Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>28 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.</p>	<p>29 Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m. Cocinando Saludable Para Niños y Ejercicio 10-11:30 a.m.</p>

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** - Esta serie consiste de cinco (5) clases de nutrición que repasarán la lectura de la etiqueta de nutrición, reconsiderando sus bebidas, demostraciones de alimentos y más. Una vez completada la serie, recibirá un certificado de finalización y un regalo especial. *Proporcionado por Champions for Change.*
- ▶ **El Alzheimer: Manteniendo la Salud Cerebral** - ¿Sabía que su cerebro es un órgano? Descubra que dicen los estudios sobre cómo mantener nuestra memoria fuerte a medida que envejecemos—incluso consejos nutricionales, como mantenerse activo y formas de desafiar su cerebro. Esta sesión incluye varios juegos interactivos.
- ▶ **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** - 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.



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®