



OCTOBER

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [6 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>1 Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>2 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>3 Cooking for Health Academy [1 of 6] 11 a.m.-1 p.m. Sp</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Eat Healthy When Eating Out 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>4 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>Breakthrough Parenting Series [6 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>5 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>6 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>HOPE - Trust Vs. Mistrust in Ages 0-1½ 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>WILL - Autonomy Vs. Shame in Ages 1½-3 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [7 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>8 What Are Bipolar Disorders? 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>9 We Read Together 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Cooking for Health Academy [2 of 6] 11 a.m.-1 p.m. Sp</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>What's on a Label? 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>10 Alzheimer's Lost Memories: Videos and Discussion 9:30-10:30 a.m. Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Halloween Candy Trick or Treat? EPDB 2-3 p.m. En/Sp</p> <p>Breakthrough Parenting Series [7 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>11 Support Group for Parents of Children With Special Needs 9:30-11 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>12 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>
<p>Breakthrough Parenting Series [8 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>15 PURPOSE - Initiative Vs. Guilt in Ages 3-5 9-10 a.m. En/Sp</p> <p>COMPETENCY - Industry Vs. Inferiority in Ages 5-12 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>LACC and CMC Information 2-5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3-5 p.m. Sp</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>16 Cooking for Health Academy [3 of 6] 11 a.m.-1 p.m. Sp</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Rethink Your Drink 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>17 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 [8 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>18 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>19 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>FIDELITY - Identity Vs. Role Confusion in Ages 12-18 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>LOVE - Intimacy Vs. Isolation in Ages 18-40 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [9 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>22 How Parents and Society Can Deal With Bullying 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>23 Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Staying Healthy During the Holidays [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>24 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 [9 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>25 Support Group for Parents of Children With Special Needs 9:30-11 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>26 Healthy Living Boot Camp 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [10 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>29 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>30 Cooking for Health Academy [4 of 6] 11 a.m.-1 p.m. Sp</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Staying Healthy During the Holidays [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>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).**

- ▶ **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.
- ▶ **Cooking for Health Academy NEW SERIES!** - Series of six cooking classes that will cover: Nutrition Education, Food Safety, Culinary Skill Techniques and will also include Practice Sessions/Food demonstrations. *Participants will receive a certificate and special gift upon completion of the series.*
- ▶ **Emotional Development Classes for Parents NEW SERIES!** - This series of eight classes will cover the different stages of emotional development, including: Hope, Will, Purpose, Competency, Fidelity, Love, Care and Wisdom. *Participants must attend all 8 classes in order to receive a certificate of completion.*
- ▶ **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. - 4 p.m.
Saturday: 8 a.m. - 1 p.m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®



OCTUBRE

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [6 de 10] 2-4 p.m. Ing</p> <p>Zumba Tonificante 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Academia de Cocina Para la Salud [1 de 6] 11 a.m.-1 p.m. Es</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Coma Saludable Cuando Coma Fuera 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>Club de Jardín - NEVHC 9-10:30 a.m. Ing</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [6 de 10] 2-4 p.m. Ing</p> <p>Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 8-11 a.m. Ing</p> <p>Baile Aeróbico 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m.</p> <p>ESPERANZA - Confianza Vs. Desconfianza en Edades 0-1½ 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>VOLUNTAD - Autonomía Vs. Vergüenza en Edades 1½-3 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es</p>
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [7 de 10] 2-4 p.m. Ing</p> <p>Zumba Tonificante 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>¿Que Es el Trastorno Bipolar? 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>¡Leamos Juntos! 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>Academia de Cocina Para la Salud [2 de 6] 11 a.m.-1 p.m. Es</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>¿Qué Hay en Una Etiqueta? 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>El Alzheimer Recuerdos Perdidos: Video y Discusión 9:30-10:30 a.m. Es</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Dulce de Halloween ¿Truco o Regalo? EPDB 2-3 p.m. Ing/Es</p> <p>Serie Cultivando Familias [7 de 10] 2-4 p.m. Es</p> <p>Exámenes de Salud 3-5 p.m.</p> <p>Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Grupo de Apoyo Para Padres de Niños con Necesidades Especiales 9:30-11 a.m. Es</p> <p>Baile Aeróbico 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>
<p>Serie Cultivando Familias [8 de 10] 2-4 p.m. Ing</p> <p>Zumba Tonificante 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>PROPÓSITO - Iniciativa Vs. Culpa en Edades 3-5 9-10 a.m. Ing/Es</p> <p>COMPETENCIA - Industria vs. Inferioridad en Edades 5-12 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m.</p> <p>Información Sobre LACC y CMC 2-5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Academia de Cocina Para la Salud [3 de 6] 11 a.m.-1 p.m. Es</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Reconsidere Su Bebida 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>Taller Sobre la Salud Oral 9-10:30 a.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [8 de 10] 2-4 p.m. Es</p> <p>Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 8-11 a.m. Es</p> <p>Baile Aeróbico 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m.</p> <p>FIDELIDAD - Identidad vs. Confusión de Rol en Edades 12-18 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>AMOR - Intimidación vs. Aislamiento en Edades 18-40 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es</p>
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [9 de 10] 2-4 p.m. Ing</p> <p>Zumba Tonificante 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Cómo los Padres y la Sociedad Pueden Lidar con la Intimidación 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Manténgase Saludable Durante los Días Festivos [1 de 2] 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Orientación Para Miembros en Grupo 2-3 p.m. Ing/Sp</p> <p>Serie Cultivando Familias [9 de 10] 2-4 p.m. Es</p> <p>Jugos Para Una Vida Sana 3:30-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Grupo de Apoyo Para Padres de Niños con Necesidades Especiales 9:30-11 a.m. Es</p> <p>Baile Aeróbico 11:30 a.m.-12:30 p.m. 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>
<p>Yoga 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [10 de 10] 2-4 p.m. Ing</p> <p>Zumba Tonificante 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Exámenes de Salud 10 a.m.-1 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad 1-2 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 3-5 p.m. Es</p> <p>Zumba 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Academia de Cocina Para la Salud [4 de 6] 11 a.m.-1 p.m. Es</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Manténgase Saludable Durante los Días Festivos [2 de 2] 4-5 p.m. Ing/Es</p> <p>Baile Aeróbico (6 - 14 años) 4-5 p.m. y 5-6 p.m.</p> <p>DPSS - Medi-Cal 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Dietista Registrada - Consultas 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>¿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!</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>		

Clases de Salud y Ejercicio GRATIS

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).**

- ▶ **Academia de Cocinando Para la Salud ¡NUEVA SERIE!** - Serie de seis clases de cocina cubrirán: Educación Nutricional, Seguridad Alimentaria, Técnicas de Habilidad Culinaria y también incluirá Sesiones de Práctica / Demostraciones de Alimentos. *Los participantes recibirán un certificado y un regalo especial al finalizar la serie.*
- ▶ **Clases de Desarrollo Emocional Para Padres ¡NUEVA SERIE!** - Esta serie de ocho clases cubrirá las diferentes etapas del desarrollo emocional, que incluyen: Esperanza, Voluntad, Propósito, Competencia, Fidelidad, Amor, Cuidado y Sabiduría. *Los participantes deben atender las 8 clases para recibir un certificado de finalización.*
- ▶ **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. - 4 p.m.
Sábado: 8 a.m. - 1 p.m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®