




NOVEMBER

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>Garden Club - NEVHC 1 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 [10 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>CPR/First Aid 2 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>Healthy Living Boot Camp 3 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>CARE - Generativity Vs. Stagnation (Ages 40-65) 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>WISDOM - Ego Integrity Vs. Despair (Ages 65+) 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>	
<p>Yoga 10-11 a.m. 5</p> <p>Breakthrough Parenting Series [1 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>Dance Aerobics 6 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>Cooking for Health Academy [5 of 6] 7 11 a.m.-1 p.m. Sp</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Food Safety Tips for the Holidays 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 Registered Dietitian Consultations 10 a.m.-5 p.m. & 10 a.m.-7 p.m.</p>	<p>Alzheimer's Dementia Friends 8 9:30-10:30 a.m. Sp</p> <p>Dance Aerobics 11 a.m.-12 p.m. & 12-1 p.m.</p> <p>Beat the Holiday Bulge A Healthy Way to Celebrate the Holidays EPDB 2-3 p.m. En/Sp</p> <p>Breakthrough Parenting Series [1 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>Support Group for Parents of Children With Special Needs 9 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>Healthy Living Boot Camp 10 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. 12</p> <p>Breakthrough Parenting Series [2 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>Prevention of Substance Abuse & Mental Illness 13 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>Cooking for Health Academy [6 of 6] 14 11 a.m.-1 p.m. Sp</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</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>Oral Health Workshop 15 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 [2 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>CPR/First Aid 16 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>Healthy Living Boot Camp 17 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Kids' Healthy Cooking 10-11:30 a.m.</p> <p>Verbal Abuse 10-11 a.m. En/Sp</p> <p>Meditation 11 a.m.-12 p.m. En/Sp</p>	
<p>Yoga 10-11 a.m. 19</p> <p>Zumba Toning 4-5 p.m.</p> <p>Healthy Living Boot Camp 5:30-6:30 p.m.</p>	<p>Dance Aerobics 20 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>Tai Chi 3-4 p.m. 21</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>HAPPY THANKSGIVING!</p> 		<p>22</p> <p style="text-align: center;">CLOSED</p>	<p>23</p> <p style="text-align: center;">CLOSED</p>
<p>Yoga 10-11 a.m. 26</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>Symptoms & Causes of Postpartum Depression 27 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>Tai Chi 3-4 p.m. 28</p> <p>Holiday Meal Planning for People With Diabetes 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>Dance Aerobics 29 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 [3 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>CPR/First Aid 30 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>		

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** - 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.
- ▶ **Dementia Friends** - Learn five key messages about dementia and develop action steps to help your community. Each participant will receive a Dementia Friend pin and become a member of this global movement developed by the Alzheimer's Society in the United Kingdom.
- ▶ **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®



NOVIEMBRE

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.* 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>			<p>Club de Jardín - NEVHC 1 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 [10 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 2 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>Yoga 2-3 p.m.</p>	<p>Boot Camp Para Una Vida Saludable 3 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m.</p> <p>CUIDADO - Generatividad Vs. Estancamiento (Edades 40-65) 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>SABIDURÍA - Integridad Ego vs. Desesperación (mayores de 65 años) 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es</p>	
<p>Yoga 5 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [1 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 6 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 [5 de 6] 7 11 a.m.-1 p.m. Es</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</p> <p>Consejos de Seguridad Alimentaria Para los Días Festivos 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 Un Amigo de la Demencia 8 9:30-10:30 a.m. Es</p> <p>Baile Aeróbico 11 a.m.-12 p.m. y 12-1 p.m.</p> <p>Vencer el Bulto de los Días Festivos Una Forma Saludable de Celebrar las Fiestas EPDB 2-3 p.m. Ing/Es</p> <p>Serie Cultivando Familias [1 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 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 10 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 12 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [2 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>Prevención del Abuso de Sustancias y Enfermedades Mentales 13 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>Academia de Cocina Para la Salud [6 de 6] 14 11 a.m.-1 p.m. Es</p> <p>Tai Chi 3-4 p.m.</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>Taller Sobre la Salud Oral 15 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 [2 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 16 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 17 8:30-9:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable Para Niños 10-11:30 a.m.</p> <p>Abuso Verbal 10-11 a.m. Ing/Es</p> <p>Meditación 11 a.m.-12 p.m. Ing/Es</p>	
<p>Yoga 19 10-11 a.m.</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 20 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. 21</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>Feliz Día de Acción de Gracias 22</p> 		<p>23</p> <p style="text-align: center;">CERRADO</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;">CERRADO</p>
<p>Yoga 26 10-11 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [3 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>Síntomas y Causas de Depresión Posparto 27 10-11 a.m. Ing/Es</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>Tai Chi 3-4 p.m. 28</p> <p>Planificación de Comidas Festivas Para Personas con Diabetes 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 29 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 [3 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 30 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>Yoga 2-3 p.m.</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** - 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.*
- ▶ **El Alzheimer | Un Amigo de la Demencia** - Aprenda cinco mensajes clave sobre la demencia y desarrolle pasos de acción para ayudar a su comunidad. Cada participante recibirá un pin de Dementia Friend y se convertirá en miembro de este movimiento global desarrollado por la Sociedad de Alzheimer en el Reino Unido.
- ▶ **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®