

FAMILY RESOURCE CENTER | LYNWOOD

Your Center for Health and Wellness

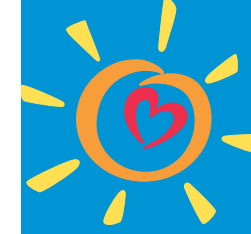
In Plaza Mexico 3180 E. Imperial Highway, Lynwood, CA 90262

Center Hours: 10:00 am - 6:30 pm (Monday-Friday) 9:00 am - 2:00 pm (Saturday)

Child Care Provided While Attending Class

FEBRUARY 2015

Closed for Lunch 1-2pm



L.A. Care
HEALTH PLAN

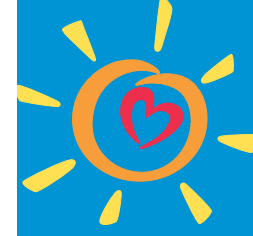
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>2 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Lap Read: 11:30-12:30 Tips on how to talk to your Doctor: 4:00-5:00 Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Don't Live to eat: 5:00-6:30 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00</p>	<p>3 Registered Dietitian: 10:00-5:00 Diabetes #2: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 What is Chemotherapy: 4:00-5:00 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>4 Lap Read: 10:30-11:30 Care for Colds & Flu in Adults: 4:00-5:00 Healthy Cooking for Kids: 4:00-6:00 Zumba for Seniors and People with Disabilities: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00</p>	<p>5 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 What are Sexually Transmitted Diseases: 4:00-5:00 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>6 CPR/First Aid: 10:00-1:00 Sp Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 3:30-5:00 Spanish Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 5:00-6:30 Spanish</p>	<p>7 Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness and Body Sculpting: 1:00-2:00</p>
<p>9 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Lap Read: 11:30-12:30 Protect your child against the Flu: 4:00-5:00 Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Don't Live to eat: 5:00-6:30 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00</p>	<p>10 Conservatorship & other Legal options: 9:30-11 Registered Dietitian: 10-5 Diabetes #3: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Birth Control options: 4-5 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>11 Lap Read: 10:30-11:30 Bullying 4:00-5:00 Healthy Cooking 4:00-6:00 Zumba for Seniors and People with Disabilities: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00</p>	<p>12 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Car Seat Safety: 4-5 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>13 CPR/First Aid: 10:00-1:00 Eng CPR/First Aid: 1:00-4:00 Eng Helpful Parenting Tips: 5:00-6:30 Spanish</p>	<p>14 Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness and Body Sculpting: 1:00-2:00</p>
<p>16 HOLIDAY CLOSED</p>	<p>17 Registered Dietitian: 10:00-5:00 Diabetes #4: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 You Can Quit Smoking: 4:00-5:00 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>18 Lap Read: 10:30-11:30 Healthy Cooking: 4:00-6:00 Zumba for Seniors and People with Disabilities: 6:00-7:00 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00</p>	<p>19 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Cancer Support Group: 11:30-1:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Healthy Smiles for a Lifetime: 4-5 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>20 Play time & Learning Fun: 10:00-11:00 Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 3:30-5:00 Spanish Self-Esteem/Domestic Violence Support Group: 5:00-6:30 Spanish</p>	<p>21 Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness and Body Sculpting: 1:00-2:00</p>
<p>23 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Lap Read: 11:30-12:30 How to Read Food Labels: 4:00-5:00 Pilates: 4:00-5:00 Eng. Eat to Live, Don't Live to eat: 5:00-6:30 DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00 How to Raise Emotionally Healthy Kids 6:30-8:00</p>	<p>24 Medicaid Waiver & Institutional Deeming: 9:30-11 Registered Dietitian: 10-5 Diabetes #5: 11:00-12:30 Lose Weight, Gain Time: 3:00-4:00 Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 Physical Activity/Up & Moving with your Family: 4:00-5:00 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>25 CLOSED: 10:00-2:00 Healthy Cooking: 4:00-6:00 Zumba for Seniors and People with Disabilities: 6:00-7:00 L.A. Care Member Orientation: 10-6 (no appointment needed) DPSS/Medi-Cal (EW): 10:00-5:00</p>	<p>26 Nutrition & Exercise: 10:00-11:30 Sp & Eng Children's Physical Fitness: 4:00-5:00 10 Steps to Exercise: 4-5 Salsa Dance Aerobics: 5:00-6:00 & 6:00-7:00</p>	<p>27 Health for Her: 10:30-12:30 Helpful Parenting Tips: 3:30-5:00 English Helpful Parenting Tips: 5:00-6:30 Spanish</p>	<p>28 Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 Zumba: 12:00-1:00 Fitness and Body Sculpting: 1:00-2:00</p>

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | LYNWOOD

Su Centro de salud y bienestar

En Plaza Mexico 3180 E. Imperial Highway, Lynwood, CA 90262

Horario del centro: 10:00 am - 6:30 pm (lunes-viernes) 9:00 am - 2:00 pm sábado



L.A. Care
HEALTH PLAN

cuidado de niños mientras asiste a clase

FEBRERO 2015

Cerrado durante el almuerzo
1-2pm

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp. & Ing.</p> <p>Clase de Lectura: 11:30-12:30</p> <p>Consejos sobre como Hablar con su Medico: 4:00-5:00</p> <p>Pilates: 4:00-5:00 Ing.</p> <p>Comer para Vivir no Vivir para Comer: 5:00-6:30</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p>	<p>3 Dietista: 10:00-5:00 Diabetes #2: 11-12:30</p> <p>Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Que es Quimioterapia?: 4:00-5:00</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>4 Clase de Lectura: 10:30-11:30</p> <p>Cuidado para Resfriados y Gripe en los Adultos: 4:00-5:00</p> <p>Cocina Saludable para Niños: 4:00-6:00</p> <p>Zumba para Personas de la Tercera Edad/con Discapacidades: 6:00-7:00</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p>	<p>5 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp & Ing</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Que son la Enfermedades de Transmision Sexual: 4:00-5:00</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>6 CPR/Primeros Auxilios: 10-1 Esp</p> <p>Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Domestica: 3:30-5:00 Esp</p> <p>Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Domestica: 5:00-6:30 Esp</p>	<p>7 Nutricion y Habitos de Alimentacion Saludables para la Familia: 10:30-11:30</p> <p>Zumba: 12:00-1:00</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00</p>
<p>9 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp. & Ing.</p> <p>Clase de Lectura: 11:30-12:30</p> <p>Proteja a su Hijo contra la Gripe: 4:00-5:00</p> <p>Pilates: 4:00-5:00 Ing.</p> <p>Comer para Vivir no Vivir para Comer: 5:00-6:30</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p>	<p>10 Tutela Legal y otras opciones: 9:30-11</p> <p>Dietista: 10:00-5:00 Diabetes #3: 11-12:30</p> <p>Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Metodos Anticonceptivos: 4:00-5:00</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>11 Clase de Lectura: 10:30-11:30</p> <p>Bullying: 4:00-5:00</p> <p>Cocina Saludable: 4:00-6:00</p> <p>Zumba para Personas de la Tercera Edad/con Discapacidades: 6:00-7:00</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p>	<p>12 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp & Ing</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Seguridad de Asiento de Coche: 4:00-5:00</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>13 CPR/Primeros Auxilios: 10-1 Ingles</p> <p>CPR/Primeros Auxilios: 1:00-4:00 Ingles</p> <p>Consejos Utiles para Padres: 5:00-6:30 Español</p>	<p>14 Nutricion y Habitos de Alimentacion Saludables para la Familia: 10:30-11:30</p> <p>Zumba: 12:00-1:00</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00</p>
<p>16</p> <p>DIA FESTIVO</p> <p>CERRADO</p>	<p>17 Dietista: 10:00-5:00 Diabetes #4: 11-12:30</p> <p>Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Usted puede dejar de Fumar: 4:00-5:00</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>18 Clase de Lectura: 10:30-11:30</p> <p>Cocina Saludable: 4:00-6:00</p> <p>Zumba para Personas de la Tercera Edad/con Discapacidades: 6:00-7:00</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p>	<p>19 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp & Ing</p> <p>Grupo de Apoyo para Sobrevivientes de Cancer: 11:30-1:00 Esp</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Sonrisas Saludables de por Vida: 4-5</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>20 Tiempo de Juego y Aprendizaje: 10:00-11:00</p> <p>Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Domestica: 3:30-5:00 Esp</p> <p>Grupo de Apoyo de Auto-estima Violencia Domestica: 5:00-6:30 Esp</p>	<p>21 Nutricion y Habitos de Alimentacion Saludables para la Familia: 10:30-11:30</p> <p>Zumba: 12:00-1:00</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00</p>
<p>23 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp. & Ing</p> <p>Clase de Lectura: 11:30-12:30</p> <p>Como Leer las Etiquetas en los Alimentos: 4:00-5:00</p> <p>Pilates: 4:00-5:00 Ing.</p> <p>Comer para Vivir no Vivir para Comer: 5:00-6:30</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p> <p>Como Criar Ninos Emocionalmente Sanos: 6:30-8:00</p>	<p>24 Renuncia de Medicaid y Atribucion Institucional: 9:30-11</p> <p>Dietista: 10:00-5:00 Diabetes #5: 11-12:30</p> <p>Pierda Peso, Gane Tiempo: 3:00-4:00</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>Actividad Fisica/Arriva y a Moverse con su Familia: 4-5</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>25 CERRADO: 10:00-2:00</p> <p>Cocina Saludable: 4:00-6:00</p> <p>Zumba para Personas de la Tercera Edad/con Discapacidades: 6:00-7:00</p> <p>Orientacion para Miembros de L.A. Care: 10:00-6:00</p> <p>Medi-Cal: 10:00-5:00</p>	<p>26 Nutricion y Ejercicio: 10:00-11:30 Esp & Ing</p> <p>Entrenamiento Físico para Niños: 4:00-5:00</p> <p>10 Pasos para hacer Ejercicio: 4:00-5:00</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos: 5:00-6:00 y 6:00-7:00</p>	<p>27 Salud para la Mujer: 10:30-12:30</p> <p>Consejos Utiles para Padres: 3:30-5:00</p> <p>Consejos Utiles para Padres: 5:00-6:30 Esp</p>	<p>28 Nutricion y Habitos de Alimentacion Saludables para la Familia: 10:30-11:30</p> <p>Zumba: 12:00-1:00</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1:00-2:00</p>