

Health Net Community Resource Center



Brindando servicios a nuestros afiliados y la comunidad del Este de Los Angeles
Aproveche nuestras actividades y servicios

health net

Monday - Friday, 8:00am - 4:30pm

¡Gratis y disponible para todos!

Marzo 2023 Calendario de Actividades

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¿Necesita solicitar Medi-Cal? ¿El Programa Alimenticia de CalFresh?</p> <p>Llámenos para hacer una cita (323) 415 -9120</p>	<p>¿Necesita pagar su prima? ¡Visítenos! Le podemos ayudar</p>	<p>1</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Acondicionamiento Físico Sentado</p> <p>10:30am - 12:00pm Grupo de Apoyo: Deja el Estrés en el Pasado Por Maria Elena Lopez Los Angeles County Department of Mental Health</p>	<p>2</p> <p>9:00am - 12:00pm Solicite Medi-Cal y CalFresh Por QueensCare Health Centers</p> <p>8:30am - 10:00am Grupo de Apoyo: La Importancia del Autoestima Por Claudia Razo Los Angeles County Department of Mental Health</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>3</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:30am - 11:30am Autoayuda y Educación de 12 Pasos: Al-Anon Por Roybal Family Mental Health Center</p>
<p>6</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:45am - 12:00pm Lotería, BINGO y Memorama Por Sofia/Isabel Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p>	<p>7</p> <p>10:00am - 11:30am Grupo de Apoyo: Como Superar tu Pasado, el Enojo y el Miedo Por Marielena Rubio Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>8</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Acondicionamiento Físico Sentado</p> <p>10:30am - 12:00pm Grupo de Apoyo: Amor y Esperanza Por Maria Elena Lopez Los Angeles County Department of Mental Health</p>	<p>9</p> <p>8:30am - 10:00am Grupo de Apoyo: Aplica tu Plan de Autocuidado Por Claudia Razo Los Angeles County Department of Mental Health</p> <p>10:00am - 11:00am Taller: Presentacion de la Higiene Oral Dental Por Kids Dental Place</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>10</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:30am - 11:30am Autoayuda y Educación de 12 Pasos: Al-Anon Por Roybal Family Mental Health Center</p>
<p>13</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:30am - 11:00am Taller: Enfoque en la hipertensión Por American Heart Association (AHA)</p> <p>11:00am - 12:00pm Lotería, BINGO y Memorama Por Sofia/Isabel Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p>	<p>14</p> <p>10:00am - 11:30am Grupo de Apoyo: El Odio y Resentimiento Por Marielena Rubio Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>15</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Acondicionamiento Físico Sentado</p> <p>10:30am - 12:00pm Grupo de Apoyo: Creer en Nosotros Mismos Por Maria Elena Lopez Los Angeles County Department of Mental Health</p>	<p>16</p> <p>9:00am - 12:00pm Solicite Medi-Cal y CalFresh Por QueensCare Health Centers</p> <p>8:30am - 10:00am Grupo de Apoyo: Muéstrate Compasión Por Claudia Razo Los Angeles County Department of Mental Health</p> <p>10:00am - 11:00am Taller: Presentacion de la Higiene Oral Dental Por Kids Dental Place</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>17</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:30am - 11:30am Autoayuda y Educación de 12 Pasos: Al-Anon Por Roybal Family Mental Health Center</p>
<p>20</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:45am - 12:00pm Lotería, BINGO y Memorama Por Sofia/Isabel Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p>	<p>21</p> <p>10:00am - 11:30am Grupo de Apoyo: Como Reconocer y Mejorar el Agotamiento Por Marielena Rubio Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>22</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Acondicionamiento Físico Sentado</p> <p>10:30am - 12:00pm Grupo de Apoyo: Nuestra Mente es Nuestro Poder Por Maria Elena Lopez Los Angeles County Department of Mental Health</p>	<p>23*</p> <p>8:30am - 10:00am Grupo de Apoyo: Relajamiento: Importante para la Mente y Cuerpo Por Claudia Razo Los Angeles County Department of Mental Health</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>24</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:30am - 11:30am Autoayuda y Educación de 12 Pasos: Al-Anon Por Roybal Family Mental Health Center</p>
<p>27</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:45am - 12:00pm Lotería, BINGO y Memorama Por Sofia/Isabel Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p>	<p>28</p> <p>10:00am - 11:30am Grupo de Apoyo: Vence el Miedo Por Marielena Rubio Project Return Peer Support Network (PRPSN)</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>	<p>29</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Acondicionamiento Físico Sentado</p> <p>10:30am - 12:00pm Grupo de Apoyo: Confia en ti mismo Por Maria Elena Lopez Los Angeles County Department of Mental Health</p>	<p>30</p> <p>8:30am - 10:00am Grupo de Apoyo: Usa tus Fortalezas Por Claudia Razo Los Angeles County Department of Mental Health</p> <p>11:00am - 2:00pm Corte de Pelo para la Familia Professional Insitute of Beauty</p>	<p>31</p> <p>9:30am - 10:30am Clase de Ejercicio Zumba</p> <p>10:30am - 11:30am Autoayuda y Educación de 12 Pasos: Al-Anon Por Roybal Family Mental Health Center</p> <p>12:00pm - 3:00pm Club de Tejido</p>

Health Net Community Resource Center
5047 Whittier Boulevard
Los Angeles, CA 90022
(323) 415-9120 or (877) 698-7662

www.healthnet.com
www.hndental.com

Todas las clases son gratis. La mayoría de las clases son en Español. (Primero en llegar, primero en servir) Clases sujetas a cambios, reprogramación o cancelación sin previo aviso.

