

Clases y programas

Intérpretes disponibles GRATIS (pregunte o llame para más información)

Buena salud a su alcance. L.A. Care le ofrece los siguientes servicios de educación de la salud. Si no se indica lo contrario, todas las clases son gratuitas y todos son bienvenidos. Estamos aquí para ayudarles. Llame al número 1-888-525-9693 para apuntarse para recibir uno de los servicios que se indican a continuación.

Aptitud Física para niños

Esta clase está diseñada para promover la aptitud física para niños de 5 a 13 años.

Baile de Salsa Aeróbicos

Esta clase le ayudara a ponerse en forma. Diviértase bailando al ritmo Latino.

Clase de lectura (Lap read)

Esta clase es un programa de educación temprana para niños de 0 a 5 años. Vengan y diviértanse leyendo, cantando, y haciendo actividades de arte.

Cocina Saludable

Venga y aprenda a cocinar comidas sanas. Aprenda sobre los grupos de alimentos, las etiquetas de los alimentos y preparar comidas sanas en un presupuesto. Este es un taller GRATIS 6 semanas.

Consejos útiles para Padres

Esta serie de 8 clases les enseñara a los padres cómo ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela y en la vida.

CPR/Primeros Auxilios

GRATIS a la comunidad es un taller básico de primeros auxilios en adultos, niños y bebés. Sea el primero en su familia para ser certificado. El registro es necesario.

Departamento de Servicios Sociales Públicos

Un trabajador de elegibilidad de Medi-Cal ayudará a inscribir a las personas y familias en el programa Medi-Cal.

Diabetes

Este programa de seis semanas para el control de esta enfermedad crónica trata de la alimentación sana y del establecimiento de metas para controlar la diabetes.
Llevado a cabo por Watts Health

Enfermedades Crónicas y Actividades Físicas

Esta clase se trata sobre varios temas relacionados con el Asma, Colesterol, Presión Alta y Diabetes cómo factores ambientales, contaminantes, medicinas para controlar el asma y desarrollo de planes de tratamiento.
Llevado a cabo por St. John's Well Child

Grupo de Apoyo de Auto Estima/Violencia Domestica

Esta reunión del grupo ofrecerá apoyo para esos tratando actualmente con o con éstos que han tratado con el ciclo de la violencia domestica.

Nutrición y Ejercicio

Esta clase se ocupa de identificar nutrientes esenciales de la pirámide alimenticia para comer una dieta equilibrada, cómo leer las etiquetas de los alimentos y discusión de riesgos de salud asociados con la mala nutrición.
Llevado a cabo por Esperanza Housing

Nutrición y Hábitos Alimenticios Saludables para la Familia

Información útil y consejos de nutrición forme hábitos de alimentación saludables para usted y su familia. Prevenga la obesidad infantil. Padres vengan a aprender a hacer buenas elecciones de alimentos saludables para su familia.

Orientación para miembros nuevos de L.A. Care

Invitamos a todos los miembros nuevos de L.A. Care a asistir a estas reuniones para saber cómo funciona este plan de salud.

Pilates in the Hood/ Physical Perfection

Esta clase de "Pilates" es para toda la familia empezando de los 7 años, enseña cómo fortalecer el cuerpo, moverse con el flujo de la respiración y beneficios de estar en buena condición física.

RCAC

Reuniones del Comité Regional de Asesoría de la Comunidad para los miembros del RCAC 6.

Salud de la Familia

Es un taller de 15 semanas que cubrira diferentes temas cada semana.
Llevado a cabo por Planned Parenthood

Tomando Control de su Diabetes

ENDULCE SU VIDA es un programa de seis semanas que le ayuda a manejar su diabetes y otros problemas asociados con la condición.
Llevado a cabo por Partners in Care

Women Infants & Children (WIC)

Habrà un trabajador de extensión de WIC en el centro de recursos para la familia para ayudar a familias a inscribirse en el programa. Venga a la clase a aprender sobre los nuevos cambios.

Clase representada del mes

Ing.-Ingles

Esp.-Español