

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.

Asma

Este informado sobre los desencadenantes y cómo prevenir los ataques y cómo prevenir otros episodios.
Llevado a cabo por Breath L.A.

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.

Derechos de Vivienda

Aprenda que son sus derechos y la ley cuando se trata de inquilinos o propietarios. Evite errores comunes sobre los mitos y los hechos.

Diabetes

Este programa de seis semanas es para el control de esta enfermedad crónica se trata de la alimentación sana y del establecimiento de metas para controlar el 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

***Examen de los senos y**

Mamografía Gratis*

Venga y reciba este servicio Gratis e importante. Requisitos: 40 años y elegibilidad de participar en el programa de la detección del cáncer.

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.

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.

Zumba

Esta clase le dará una sesión de ejercicio cardiovascular mientras se divierten. Es una manera de ponerse en forma y bailar esas calorías.



Clase representada del mes

Ing.-Inglés Esp.-Español