

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3
				9:00am-10:00am Stride & Thrive Workout Class Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength.	9:00am-10:00am Work-Life Balance Workshop Learn tips how to have a healthy work-life balance! 1:00pm-3:00pm Drop-in Rock Painting Unleash your creativity and make some awesome rock art! Rocks will be placed in our community garden!
5	6	7	8	9	10
	8:30am-9:30am World Asthma Day Presentation (English) We will go over the definition, causes, risk factors, signs, and symptoms of asthma 10:00am-11:00am World Asthma Day Presentation (Spanish) 11:00am-12:00pm Building a Healthy Plate Learn more about nutrition and physical activity in every class! 12:30pm-2:45pm Knitting Class 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Chair Yoga Join our Nurse as they discuss important health topics.	8:30am FREE Produce Distribution *First-come first-served*	4:00pm-5:00pm Celebrate Mom: A Hands-On Craft Experience Come make a fun Mother's Day inspired craft!	9:00am-10:00am Stride & Thrive Workout Class Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength.	 Center closed

For more information on the workshops please contact: Whittier Wellness Community at (562) 775-6104



All workshops take place at
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602
Website: <http://tinyurl.com/4sntnprb>



Mon.- Wed. & Fri.: 8:00 AM - 4:00 PM
Thursday: 8:00 AM - 7:30 PM
Saturday: 8:00 AM - 3:00 PM
Sunday: Closed



For more information, to partner with the Whittier Wellness Community, or to be added to our listserv email us at: WhittierWC@ph.lacounty.gov

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12 2:00pm- 3:00pm CORE: How to Talk to Your Loved Ones Bingo Learn how to talk to your loved ones who are battling a substance disorder.	13 11:00am- 12:00pm Plan Healthy Meals 12:30pm- 2:45pm Knitting Class 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Healthy Dessert Demonstration	14 2:00pm- 3:00pm Spring into Health: Fresh Spring Roll Making Workshop In this fun and interactive workshop, you'll learn how to make spring rolls Space is limited! Call to reserve your spot!	15 9:30am- 10:30am Women's Support Group A space for women to support one another and learn about local resources. 10:30am- 12:00pm May Claytivity Come make a beautiful clay ring tray! Space is limited! Call to reserve your spot! 4:00pm- 5:00pm Mosquito Borne Disease Presentation Learn how to prepare your family for this summer!	16 9:00am- 10:00am Stride & Thrive Workout Class Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength.	17 9:00am- 10:00am Work-Life Balance Workshop Learn tips how to have a healthy work-life balance! 1:00pm- 3:00pm Drop-in Rock Painting Unleash your creativity and make some awesome rock art! Rocks will be placed in our community garden!
19 10:00am- 11:00am Help Me Grow Parent Cafe This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development. 2:00pm- 3:00pm CORE: Substance Abuse in Our Community Bingo	20 11:00am- 12:00pm Shop on a Budget 12:30pm- 2:45pm Knitting Class 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Tips to Reduce Stress	21 1:00pm- 2:00pm Grief & Loss Presentation Learn about the grieving process, ways to cope, and how to support yourself and others through difficult times. 3:00pm- 4:00pm Self-care skills to manage stress and anxiety Learn tips and tricks to manage your stress!	22 10:30am- 11:00am Self-Esteem & Motivation Workshop Learn practical tools to build self-esteem, overcome doubt, and stay motivated toward your goals.	23 9:00am- 10:00am Stride & Thrive Workout Class Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength.	24 Center closed
26 Holiday Center Closed	27 11:00am- 12:00pm What's on a Label Anyway 12:30pm- 2:45pm Knitting Class 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Salmonella Prevention	28 3:00pm- 4:00pm How are you Peeling Workshop Join us for a fun workshop where we'll read <i>How Are You Peeling?</i>, and after create your own fuse bead art to express how you're feeling!	29 9:30am- 10:30am Women's Support Group A space for women to support one another and learn about local resources.	30 9:00am- 10:00am Stride & Thrive Workout Class Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength. 10:30am- 11:30am Self-Advocacy Workshop Learn strategies for self-advocacy, including speaking up for yourself and having the confidence to communicate your needs effectively.	31 1:00pm- 3:00pm Drop-in Rock Painting Unleash your creativity and make some awesome rock art! Rocks will be placed in our community garden!

For more information on the workshops please contact: Whittier Wellness Community at (562) 775-6104



**7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602**

Website: <http://tinyurl.com/4sntnprb>



Mon.- Wed. & Fri.: 8:00 AM - 4:00 PM
Thursday: 8:00 AM - 7:30 PM
Saturday: 8:00 AM - 3:00 PM
Sunday: Closed



For more information, to partner with the Whittier Wellness Community, or to be added to our listserv email us at:

WhittierWC@ph.lacounty.gov

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
			1	2	3
				9:00am- 10:00am Avanza y prospera Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza.	9:00am- 10:00am Taller de conciliación ¡Aprenda consejos sobre cómo tener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal! *solo en inglés* 1:00pm-3:00pm Taller de Pintura Rupestre ¡Da rienda suelta a tu creatividad y crea un increíble arte rupestre! *solo en inglés*
5	6	7	8	9	10
	8:30am- 9:30am Día Mundial del Asma Repasaremos la definición, las causas, los factores de riesgo, los signos y los síntomas del asma. 10:00am - 11:00pm Día Mundial del Asma (En inglés) 11:00am- 12:00pm Construyendo un plato saludable ¡Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase! 12:30pm- 2:45pm Clase de tejido 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera-Silla de Yoga Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud.	8:30am Entrega de Despensas de Frutas y Verduras Gratuita *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas.	4:00pm- 5:00pm Celebra a mamá: una experiencia práctica de manualidades ¡Ven a hacer una divertida manualidad inspirada en el Día de la Madre! *Solo en inglés*	9:00am- 10:00am Avanza y prospera Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza.	 Cerrado

Para obtener más información sobre los talleres por favor comuníquese con: Whittier Wellness Community (562) 775-6104



7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602
Sitio Web:
<http://tinyurl.com/4sntnprb>



Lunes - Martes y Viernes: 8:00 AM - 4:00 PM
Jueves: 8:00 AM - 7:30 PM
Sábado: 8:00 AM - 3:00 PM
Domingo : Cerrado



Para obtener más información, asociarse con Whittier Wellness Community, o ser agregado a nuestra lista de correos, envíanos un correo electrónico a:
WhittierWC@ph.lacounty.gov

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
12 2:00pm- 3:00pm CORE: Cómo hablar con tus seres queridos Bingo *solo en inglés*	13 11:00am- 12:00pm Planifique comidas saludables 12:30pm- 2:45pm Clase de tejido 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Demostración de postres saludables	14 2:00pm- 3:00pm Spring into Health: Taller de elaboración de rollitos de primavera frescos ¡En este taller divertido e interactivo, aprenderás a hacer rollitos de primavera con ingredientes saludables y hierbas vibrantes! *solo en inglés*	15 9:30am- 10:30am Grupo de Apoyo para Mujeres Un espacio para que las mujeres se apoyen mutuamente y aprendan sobre los recursos locales. 10:30am- 12:00pm May Claytivity ¡Ven a hacer una hermosa bandeja de anillo de arcilla! 4:00pm- 5:00pm Presentación de Enfermedades Transmitidas por Mosquitos ¡Aprenda cómo preparar a su familia para este verano! *solo en inglés*	16 9:00am- 10:00am Avanza y prospera Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza.	17 9:00am- 10:00am Taller de conciliación ¡Aprenda consejos sobre cómo tener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal! *solo en inglés* 1:00pm-3:00pm Taller de Pintura Rupestre ¡Da rienda suelta a tu creatividad y crea un increíble arte rupestre! *solo en inglés*
19 2:00pm- 3:00pm CORE: Consumo de sustancias en nuestra comunidad Bingo *solo en inglés* 10:00am- 11:00am Help me Grow Café para padres Este es un espacio seguro para que los padres se apoyen mutuamente mientras aprenden sobre recursos para el desarrollo infantil.	20 11:00am- 12:00pm Compre con un presupuesto ajustado 12:30pm- 2:45pm Clase de tejido 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Consejos para reducir el estrés	21 1:00pm- 2:00pm Presentación de Duelo y Pérdida Aprenda sobre el proceso de duelo, las formas de sobrellevarlo y cómo apoyarse a sí mismo y a los demás en los momentos difíciles. 3:00pm- 4:00pm Habilidades de autocuidado para manejar el estrés y la ansiedad ¡Aprende consejos y trucos para manejar tu estrés!	22 10:30am- 11:00am Taller de Autoestima y Motivación Aprende herramientas prácticas para desarrollar la autoestima, superar las dudas y mantenerte motivado hacia tus metas.	23 9:00am- 10:00am Avanza y prospera Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza.	24 Cerrado
26 MEMORIAL DAY día festivo cerrado	27 11:00am- 12:00pm De todos modos, ¿qué hay en una etiqueta? 12:30pm- 2:45pm Clase de tejido 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Prevención de la salmonela	28 3:00pm- 4:00pm ¿Cómo estás Taller de Peeling? ¡Únete a nosotros para un taller divertido donde leeremos ¿Cómo te estás pelando?, y luego crearemos tu propio arte de cuentas de fusión para expresar cómo te sientes.	29 9:30am- 10:30am Grupo de Apoyo para Mujeres Un espacio para que las mujeres se apoyen mutuamente y aprendan sobre los recursos locales.	30 9:00am- 10:00am Avanza y prospera Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza. 10:30am- 11:30am Self-Advocacy Workshop Aprender estrategias para abogar por uno mismo, incluyendo hablar por ti mismo y tener la confianza para Comunicar sus necesidades de manera efectiva.	31 1:00pm-3:00pm Taller de Pintura Rupestre ¡Da rienda suelta a tu creatividad y crea un increíble arte rupestre! *solo en inglés*

Para obtener más información sobre los talleres por favor comuníquese con: Whittier Wellness Community (562) 775-6104



7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602
Sitio Web:
<http://tinyurl.com/4sntnprb>



Lunes - Martes y Viernes: 8:00 AM - 4:00 PM
Jueves: 8:00 AM - 7:30 PM
Sábado: 8:00 AM - 3:00 PM
Domingo: Cerrado



Para obtener más información, asociarse con Whittier Wellness Community, o ser agregado a nuestra lista de correos, envíanos un correo electrónico a: WhitterWC@ph.lacounty.gov