

MON

TUE

WED

THU

FRI

2 10:30am - 11:30am Valentine Loteria Join us for a Valentine-themed Lotería workshop featuring colorful cards, friendly play, and festive fun 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Beauty & The Beast Join us every Monday afternoon for family-friendly movies and free healthy snacks.	3 9:00am - 10:00am The Whole Child: What's On A Label Anyway Learn more about nutrition and physical activity in every class. 1:00pm - 2:45pm Knitting Class Come learn the basics of knitting. 1:00pm - 4:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support.	4 8:30am FREE Produce Distribution *First-come first-served* 1:30pm - 2:30pm SAPC: Alcohol Use Learn about alcohol use, its impacts, and available support services. 3:00pm - 4:00pm Help Me Grow: Parent Cafe This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development. 	5 1:00pm - 2:30pm Cafe, Comadres, Y Chisme This new workshop series is a space where participants can gather over cafecito to share meaningful conversations and build community. 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support. 5:00pm - 7:00pm Drop-In Creative Thursdays: Canvas Painting Join us weekly for Creative Thursdays, where participants come together to paint and relax.	6 9:00am - 9:45am Happy Feet, Healthy Heart Workout Join us for an easy-to-follow walking workout that supports heart health and joyful movement. 10:30am - 12:00pm Hearts & Crafts Fridays: Friendship Keychain Join Hearts & Crafts Fridays for weekly drop-in arts and crafts activities designed for creativity and fun.
9 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: The Princess and The Frog Join us every Monday afternoon for family-friendly movies and free healthy snacks.	10 9:00am - 10:00am The Whole Child: Rethink Your Drink Learn more about nutrition and physical activity in every class. 10:30am - 11:30am DIY Valentine's Day Cards Join us for a morning of card making! Create cards of affirmation to boost confidence, reduce stress, and celebrate self-love. 1:00pm - 2:45pm Knitting Class Come learn the basics of knitting. 1:00pm - 4:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support. 3:00pm - 4:00pm Exercise with a Nurse Join our Nurse in a low impact exercise.	11 9:00am - 10:00am Help Me Grow: Parent Cafe This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development. 10:00am - 12:00pm Drop-In Mindful Coloring Join us as we color and relax.	12 9:00am - 10:00am NAMI: In Our Own Voice Learn about National Alliance of Mental Illness and the mental health education, support groups, and educational presentations they offer to support individuals and families. 10:30pm - 12:00pm East LA Women's Center: Healthy Relationships Learn to recognize some relationship green and red flags. 3:00pm - 4:00pm Emergency Preparedness Learn how to prepare you and your family for any emergency. 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support. 5:00pm - 7:00pm Drop-In Creative Thursdays: Rock Painting Join us as we paint and relax.	13 9:00am - 9:45am Happy Feet, Healthy Heart Workout Join us for an easy-to-follow walking workout that supports heart health and joyful movement. 10:30am - 12:00pm Hearts & Crafts Fridays: Heart Shape Tissue Join us weekly for arts and crafts activities designed for creativity and fun. 1:30pm - 2:30pm Department of Mental Health: Health, Wellness & Wholeness Learn how emotional, physical, and social well-being support a healthy, positive life. 3:00pm - 4:00pm Ask a Nurse: Cardiovascular Disease In honor of Heart Health Awareness Month, come learn about cardiovascular disease, its impact, warning signs, and how to protect your heart.

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



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



Website



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

16  Center Closed	17 9:00am- 10:00am The Whole Child: Meal Planning Learn more about nutrition and physical activity in every class. 10:00am-11:30am Karaoke Craze Join us for some karaoke fun. 1:00pm - 2:45pm Knitting Class Come learn the basics of knitting. 1:00pm - 4:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support. 3:00pm - 4:00pm Ask a Nurse: Self-Care Join our Nurse as they discuss important health topics.	18 10:00am - 12:00pm Drop-In Rock Painting Rock out at our workshop and turn ordinary stones into art!	19 9:00am - 11:00am Department of Mental Health: Community of Hope Looking for a free public group focused on self-care, wellness, and emotional resilience in a supportive, stigma-free space? This is the group for you! 2:00pm - 3:00pm Taste The Rainbow: Citrus & Spice Discover the world of food through a color-themed tasting journey. 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support. 5:00pm - 7:00pm Drop-In Creative Thursdays: Canvas Painting Join us weekly for Creative Thursdays, where participants come together to paint and relax.	20 9:00am - 9:45am Happy Feet, Healthy Heart Workout Join us for an easy-to-follow walking workout that supports heart health and joyful movement. 10:30am - 12:00pm Drop-In Hearts & Crafts Fridays: Heart Suncatchers Join us weekly for arts and crafts activities designed for creativity and fun. 1:00pm - 2:30pm Karaoke Craze Join us for some karaoke fun.
23 10:30am - 11:30am Valentine Loteria Join us for a Valentine-themed Lotería workshop featuring colorful cards, friendly play, and festive fun 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Lady & The Tramp Join us every Monday afternoon for family-friendly movies and free healthy snacks.	24 9:00am- 10:00am The Whole Child: Using the Food Label Healthy Meals Learn more about nutrition and physical activity in every class. 1:00pm - 2:45pm Knitting Class Come learn the basics of knitting. 1:00pm - 4:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support.	25 10:00am - 12:00pm East LA Women's Center: Loteria Join us for a fun-themed and educational session of loteria. 1:00pm - 2:00pm Alzheimer's Association: Understanding Alzheimer's & Dementia Learn about the difference between Alzheimer's and dementia, stages, risk factors and more!	26 1:00pm - 2:30pm Cafe, Comadres, Y Chisme This new workshop series is a space where participants can gather over cafecito to share meaningful conversations and build community. 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation Meet with a resource navigator for help accessing community services and support. 5:00pm - 7:00pm Drop-In Creative Thursdays: Mindful Coloring Join us weekly for Creative Thursdays, where participants come together to color and relax.	27 9:00am - 9:45am Happy Feet, Healthy Heart Workout Join us for an easy-to-follow walking workout that supports heart health and joyful movement. 10:30am - 12:00pm Drop-In Hearts & Crafts Fridays: Friendship Bracelets Join us weekly for arts and crafts activities designed for creativity and fun.

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



7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602



Website



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

2 10:30am - 11:30am Lotería de San Valentín Acompáñanos en un taller de Lotería con temática de San Valentín, con cartas coloridas, juego amistoso y diversión festiva. 1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: La Bella y la Bestia Acompáñanos todos los lunes por la tarde para disfrutar de películas familiares y refrigerios saludables gratuitos.	3 9:00am - 10:00am The Whole Child: ¿Qué hay en una etiqueta? Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase. 1:00pm - 2:45pm Clase de Tejido Ven a aprender los conceptos básicos del tejido. 1:00pm - 4:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios.	4 8:30am Distribución GRATUITA de Frutas y Verduras *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas* 3:00pm - 4:00pm Help Me Grow: Café Para Padres Un espacio seguro para que los padres se apoyen entre sí mientras aprenden sobre recursos para el desarrollo infantil. 	5 1:00pm - 2:30pm Cafe, Comadres, Y Chisme Esta nueva serie de talleres es un espacio donde las participantes pueden reunirse para compartir un cafecito, tener conversaciones significativas y fortalecer la comunidad. 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios. 5:00pm - 7:00pm Jueves Creativos: Pintura en Lienzo Acompáñanos semanalmente en Jueves Creativos, donde las y los participantes se reúnen para crear, compartir y experimentar.	6 9:00am - 9:45am Pies Felices, Corazón Saludable Acompáñanos en una rutina de caminata fácil de seguir que promueve la salud del corazón y el movimiento con alegría. 10:30am - 12:00pm Viernes de Corazones y Artesanías: Llaverio de Amistad Únete a Viernes de Corazones y Manualidades para disfrutar de actividades semanales de artes y manualidades sin cita previa, diseñadas para la creatividad y la diversión.
9 1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Clueless Acompáñanos todos los lunes por la tarde para disfrutar de películas familiares y refrigerios saludables gratuitos.	10 9:00am - 10:00am The Whole Child: Reevalúa Tu Bebida Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase. 10:30am - 11:30am Tarjetas de San Valentín Hechas a Mano Acompáñanos en una mañana de creación de tarjetas. Diseña tarjetas de afirmación para fortalecer la confianza, reducir el estrés y celebrar el amor propio. 1:00pm - 2:45pm Clase de Tejido ¡Aprende lo básico del tejido! 1:00pm - 4:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios. 3:00pm - 4:00pm Ejercicio con la Enfermera Únete a nuestra enfermera en un ejercicio de bajo impacto.	11 9:00am - 10:00am Help Me Grow: Café Para Padres Un espacio seguro para que los padres se apoyen entre sí mientras aprenden sobre recursos para el desarrollo infantil. 10:00am - 12:00pm Coloreado Consciente Acompáñanos a colorear y relajarnos.	12 10:30pm - 12:00pm East La Women's Center: Relaciones Saludables Aprende a reconocer algunas señales de alerta y señales positivas en las relaciones. 3:00pm - 4:00pm Preparación ante Emergencias Aprende cómo preparar a tu familia y a ti mismo para cualquier emergencia. 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios. 5:00pm - 7:00pm Jueves Creativos: Pintura en Piedras Acompáñanos semanalmente en Jueves Creativos, donde las y los participantes se reúnen para crear, compartir y experimentar.	13 9:00am - 9:45am Pies Felices, Corazón Saludable Acompáñanos en una rutina de caminata fácil de seguir que promueve la salud del corazón y el movimiento con alegría. 10:30am - 12:00pm Viernes de Corazones y Artesanías: Papel de Seda en Forma de Corazón Únete cada semana a actividades de artes y manualidades diseñadas para la creatividad y la diversión. 3:00pm - 4:00pm Pregúntale a la Enfermera: Enfermedades Cardiovasculares En honor al Mes de Concienciación sobre la Salud del Corazón, ven a aprender sobre las enfermedades cardiovasculares, su impacto, señales de alerta y cómo proteger tu corazón.

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: Cerrado
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

16  Center Closed	17 9:00am - 10:00am The Whole Child: Planificación de Comidas Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase. 10:00am - 11:30 am Fiebre del Karaoke ¡Únete a nosotros para disfrutar de un divertido karaoke! 1:00pm - 2:45pm Clase de Tejido Ven a aprender los conceptos básicos del tejido. 1:00pm - 4:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios. 3:00pm - 4:00pm Pregunta a una Enfermera: Autocuidado Acompaña a nuestra enfermera mientras aborda temas importantes de salud.	18 10:00am - 12:00am Pintura de Piedras ¡Diviértete en nuestro taller y convierte piedras comunes en arte!	19 9:00am - 11:00am Departamento de Salud Mental: Comunidad de Esperanza ¿Buscas un grupo público gratuito enfocado en el autocuidado, el bienestar y la resiliencia emocional en un espacio de apoyo sin estigmas? ¡Este es el grupo para ti! 2:00pm - 3:00 pm Prueba el Arcoiris: Cítricos y Especies Descubre el mundo de los alimentos a través de un recorrido de degustación temático por colores. 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios. 5:00pm - 7:00pm Jueves Creativos: Pintura en Lienzo Acompáñanos semanalmente en Jueves Creativos, donde los participantes se reúnen para crear, compartir y experimentar.	20 9:00am - 9:45am Pies Felices, Corazón Saludable Acompáñanos en una rutina de caminata fácil de seguir que promueve la salud del corazón y el movimiento con alegría. 10:30am - 12:00pm Viernes de Corazones y Artesanías: Atrapasoles en Forma de Corazón Únete a Viernes de Corazones y Manualidades para disfrutar de actividades semanales de artes y manualidades sin cita previa, diseñadas para la creatividad y la diversión. 1:00pm - 2:30pm Fiebre del Karaoke ¡Únete a nosotros para disfrutar de un divertido karaoke!
23 10:30am - 11:30am Lotería de San Valentín Acompáñanos en un taller de Lotería con temática de San Valentín, con cartas coloridas, juego amistoso y diversión festiva. 1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: La Bella y la Bestia Acompáñanos todos los lunes por la tarde para disfrutar de películas familiares y refrigerios saludables gratuitos.	24 9:00am - 10:00am The Whole Child: Usando la Etiqueta de Alimentos para Comidas Saludables Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase. 1:00pm - 2:45pm Clase de Tejido Ven a aprender los conceptos básicos del tejido. 1:00pm - 4:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios.	25 10:00am - 12:00pm East LA Women's Center: Lotería Acompáñanos a una sesión de lotería divertida y educativa. 1:00pm - 2:00pm Asociación de Alzheimer: Comprendiendo el Alzheimer y la Demencia Aprende sobre las diferencias entre el Alzheimer y la demencia, sus etapas, factores de riesgo ¡y mucho más!	26 1:00pm - 2:30pm Cafe, Comadres, Y Chisme Esta nueva serie de talleres es un espacio donde las participantes pueden reunirse para compartir un cafecito, tener conversaciones significativas y fortalecer la comunidad. 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos sin Cita Previa Reúnete con un orientador de recursos para recibir ayuda para acceder a servicios y apoyos comunitarios. 5:00pm - 7:00pm Jueves Creativos: Coloreado Consciente Acompáñanos semanalmente en Jueves Creativos, donde las y los participantes se reúnen para crear, compartir y experimentar.	27 9:00am - 9:45am Pies Felices, Corazón Saludable Acompáñanos en una rutina de caminata fácil de seguir que promueve la salud del corazón y el movimiento con alegría. 10:30am - 12:00pm Viernes de Corazones y Artesanías: Pulseras de la Amistad Únete a Viernes de Corazones y Manualidades para disfrutar de actividades semanales de artes y manualidades sin cita previa, diseñadas para la creatividad y la diversión.

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: Cerrado
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