

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3	4	5	6	7	8
<p>10:30am- 11:30am Storytime and Fun! - The Very Hungry Caterpillar Join us for Storytime and a fun activity!</p>	<p>11:00am- 12:00pm Invest in Self-Care Workshop- Lesson 1: Rethink Your Drink Learn how to have a nutritious lifestyle</p> <p>12:30pm- 2:45pm Knitting Class Learn how to knit a winter accessory perfect for this cold season.</p> <p>3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Food Demonstration Join our Nurse as they discuss important health topics.</p>	<p>8:30am FREE Produce Distribution Get a free bag of fresh produce. *First-come first-served*</p> <p>3:00pm- 4:00pm Stop the Bleed Presentation Learn a lifesaving skill!</p>	<p>9:30am- 10:30am Mother's Support Group A space for mothers to support one another and learn about local resources.</p> <p>1:00pm- 2:30pm Glow into Rest: A Candle Making Workshop for Relaxation Make a candle to take home</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Soft Challenge- Cholesterol Presentation The 75 soft challenge is a wellness trend that involves eating well, drinking water, exercising, and reading for 75 days.</p>	<p>9:30am- 10:30Am WellNest LA Infant Massage class Learn how to massage your baby!</p>	<p>9:00am- 12:00pm Family & Friends CPR Learn a lifesaving skill! *No certification will be given*</p>
10	11	12	13	14	15
<p>10:30am- 11:30am Storytime and Fun! - Spring Equinox</p>	<p>10:00am- 11:00am CORE: Recognizing & Responding to an Overdose- Demonstration on how to use Naloxone Learn how to recognize an overdose!</p> <p>11:00am- 12:00pm Invest in Self-Care Workshop- Lesson 2: Saving Money</p> <p>12:30pm- 2:45pm Knitting Class</p> <p>3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Exercise</p>	<p>1:00- 2:30pm Obesity Awareness and Food Budgeting workshop Learn how to make healthier food choices while learning how to make a healthy snack!</p>	<p>9:00am- 10:30am Self-Defense Class Learn the importance of being alert of your surroundings and the basic techniques to defend yourself.</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Soft Challenge-How to Eat Healthy</p>		 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>17</p> <p>10:30am- 11:30am Storytime and Fun! - St. Patrick's Day</p> <p>1:00pm- 2:00pm Self-Advocacy Workshop Learn strategies for self-advocacy, including speaking up for yourself and having the confidence to communicate your needs effectively</p> <p>2:30pm- 3:30pm Sexual Health and Healing for Women Let's have a conversation about what is the definition of sexual health and why it is important.</p>	<p>18</p> <p>10:00am- 11:00am Rethink your Drink Learn the importance of making healthier drink choices.</p> <p>11:00am- 12:00pm Invest in Self-Care Workshop- Lesson 3: Cooking a Meal</p> <p>12:30pm- 2:45pm Knitting Class</p> <p>3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Emergency Preparedness</p>	<p>19</p> <p>9:00am- 10:00am Tangelo Food Demo Learn how to make a healthy delicious meal!</p> <p>10:15am- 11:15am Origami Workshop Learn how to make beautiful origami art!</p>	<p>20</p> <p>9:30am- 10:30am Mother's Support Group A space for mothers to support one another and learn about local resources.</p> <p>2:00pm- 3:00pm CORE: Vaping and Youth Bingo Play bingo while learning about vaping!</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Soft Challenge-Stress & Food</p>	<p>21</p> <p>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.</p>	<p>22</p> <p>9:00am- 10:00am Driving Change for a Greener Future Learn the importance of reducing, reusing, and recycling!</p> <p>10:00am- 11:30am Spring Flower Crown Make a beautiful fresh flower crown!</p> <p>12:00pm- 1:00pm Food for Thought: Meals and the Mind Join us for an insightful workshop exploring the powerful connection between nutrition and mental health</p>
<p>24</p> <p>10:30am- 11:30am Storytime and Fun! - Earth Day</p> <p>1:00pm- 2:00pm CORE: Substance Use in the Community Prevention Bingo Play bingo while learning about substance use in the community.</p>	<p>25</p> <p>11:00am- 12:00pm Invest in Self-Care Workshop- Lesson 4: Building a Healthy Plate</p> <p>12:30pm- 2:45pm Knitting Class</p> <p>3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Nutrition</p>	<p>26</p> <p>1:00pm- 2:00pm Hands Only CPR Presentation Learn an important lifesaving skill! *No certification will be given*</p>	<p>27</p> <p>9:00am- 10:30am Self-Defense Class Learn the importance of being alert of your surroundings and the basic techniques to defend yourself.</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Soft Challenge-How to Maintain this Lifestyle Long-term</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <div style="text-align: center;">  <p>Center closed</p> </div>
<p>31</p> <div style="text-align: center;">  <p>Holiday Center closed</p> </div>					

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

3	4	5	6	7	8
<p>10:30am- 11:30am ¡Hora del cuento y diversión! - La oruga muy hambrienta Ven a escuchar cuentos divertidos y a cantar al ritmo de la guardería. ¡Para niños de 2 a 5 años!</p>	<p>11:00am- 12:00pm Invertir en el taller de autocuidado- Reconsidera tu bebida Aprende a tener un estilo de vida nutritivo</p> <p>12:30pm- 2:45pm Clase de tejido Aprovecha la oportunidad de aprender, y al final de las clases, podras llevarte lo que hiciste.</p> <p>3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Demostración de alimentos Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud.</p>	<p>8:30am Entrega de Despensas de Frutas y Verduras Gratuita *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas.</p> <p>3:00pm- 4:00pm Presentación de Detén la hemorragia ¡Aprende una habilidad que salva vidas! *solo en inglés*</p>	<p>9:30am- 10:30am Grupo de Apoyo para Madres Un espacio para que las madres se apoyen mutuamente y aprendan sobre los recursos locales.</p> <p>1:00pm- 2:30pm Glow into Rest: Un taller de fabricación de velas para la relajación Haz una vela para llevar a casa</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Suave Desafío-Colesterol Presentación El reto suave 75 es una tendencia de bienestar que implica comer bien, beber agua, hacer ejercicio y leer durante 75 días.</p>	<p>9:30am- 10:30am Clase de masaje infantil WellNest LA ¡Aprende a masajear a tu bebé!</p>	<p>9:00pm- 12:00pm Familia y amigos RCP Aprende una habilidad importante para salvar vidas! *No se otorgará ninguna certificación*</p>
<p>10:30am- 11:30am ¡Hora del cuento y diversión! - Equinoccio de primavera</p>	<p>11:00am- 12:00pm Invertir en el taller de autocuidado- Lección 2: Ahorro de dinero 12:30pm- 2:45pm Clase de tejido</p> <p>3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera-Ejercicio Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud.</p>	<p>1:00- 2:30pm Taller de Concientización sobre la Obesidad y Presupuesto de Alimentos ¡Aprenda a elegir alimentos más saludables mientras aprende a preparar un refrigerio saludable!</p>	<p>9:00am- 10:30am Clase de Defensa Personal ¡Aprende a defenderte!</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Suave Desafío- Cómo Comer Saludable Presentación</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <div style="text-align: center;">  Cerrado </div>

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 :

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<p>17</p> <p>10:30am- 11:30am ¡Hora del cuento y diversión! - Día de San Patricio</p> <p>1:00pm- 2:00pm Taller de autodefensa Aprende estrategias para la autoabogacía, incluyendo hablar por ti mismo y tener la confianza para comunicar tus necesidades de manera efectiva *Solo en inglés*</p> <p>2:30pm- 3:30pm Salud sexual y curación para las mujeres Tendremos una conversación sobre cuál es la definición de salud sexual y porqué es importante.</p>	<p>18</p> <p>9:00am- 10:00am Reconsidera tu bebida Aprenda la importancia de elegir bebidas más saludables.</p> <p>11:00am- 12:00pm Invertir en el taller de autocuidado- Lección 3: Cocinar una comida</p> <p>12:30pm- 2:45pm Clase de tejido</p> <p>3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Preparación para emergencias</p>	<p>19</p> <p>9:00am- 10:00am Demostración de comida ¡Aprende a cocinar algo saludable!</p> <p>10:15am- 11:15am Taller de origami ¡Aprende a hacer un hermoso arte de origami!</p>	<p>20</p> <p>9:30am- 10:30am Grupo de Apoyo para Madres Un espacio para que las madres se apoyen mutuamente y aprendan sobre los recursos locales.</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Suave Desafío- Estrés y comida</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>10:00am- 11:30am Corona de flores de primavera ¡Haz una hermosa corona de flores frescas!</p> <p>12:00pm- 1:00pm Alimento para la reflexión: las comidas y la mente Join us for an insightful workshop exploring the powerful connection between nutrition and mental health *Solo en inglés*</p>
<p>24</p> <p>10:30am- 11:30am ¡Hora del cuento y diversión! - Día de la Tierra</p>	<p>25</p> <p>11:00am- 12:00pm Invertir en el taller de autocuidado- Lección 4: Construyendo un plato saludable</p> <p>12:30pm- 2:45pm Clase de tejido</p> <p>3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Nutrición</p>	<p>26</p> <p>1:00pm- 2:00pm Presentación de RCP solo con las manos ¡Aprende una habilidad importante para salvar vidas! *No se otorgará ninguna certificación*</p>	<p>27</p> <p>9:00am- 10:30am Clase de Defensa Personal</p> <p>3:00pm- 5:00pm 75 Suave Desafío-Cómo mantener este estilo de vida a largo plazo</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <div style="text-align: center;"> <p>SORRY WE'RE CLOSED</p> <p>Cerrado</p> </div>
<p>31</p> <div style="text-align: center;"> <p>Día Festivo: Cerrado</p> </div>					

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