



LONG BEACH NOVEMBER 2023

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Understanding Anxiety and Building Resilience 10:15- 11:15 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Science Buddies 4- 5 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Vinyasa Yoga 12-1 p.m. Cardio Dance 2- 3 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Medi-cal Enrollment Services 9- 5 p.m. Pre-K Cooking Class 10-11 a.m. Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: Member Protection 11- 12 p.m. Cardio Dance 12- 1 p.m. Stretch & Agility 1- 2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Baby & Me Playtime 10- 11 a.m. L.A. Care New Member Orientation 12- 1 p.m. Strength Training 1- 2 p.m. Books with Coffee 3-4 p.m. (ENG) 3-4 p.m. (SPA) Homework Help 3- 4 p.m. Art with Libby for Families 3- 4 p.m.</p>	<p>LA Rams x L.A. Care Food Drive 9-12 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Diabetes Self-Management Course 3- 4:30 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Grief, Loss, and Resilience 10:15- 11:15 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Science Buddies 4- 5 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Cardio Dance 2- 3 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>VETERAN'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Prenatal Yoga Event 10-12:30 p.m. Strength Training 1- 2 p.m. Books with Coffee 3-4 p.m. (ENG) 3-4 p.m. (SPA) Homework Help 3- 4 p.m. Art with Libby for Families 3- 4 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Art for Adults 10- 11 a.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Weight Management 2- 3 p.m./3-4p.m./4-5p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Diabetes Self-Management Course 3- 4:30 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Understanding the Impact of Addiction on Mental Wellness 10:15- 11:15 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Science Buddies 4- 5 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Cardio Dance 2- 3 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Medi-cal Enrollment Services 9- 5 p.m. Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: When to call your doctor 11- 12 p.m. Cardio Dance 12- 1 p.m. Stretch & Agility 1- 2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Baby & Me Playtime 10- 11 a.m. Strength Training 1- 2 p.m. Books with Coffee 3-4 p.m. (ENG) 3-4 p.m. (SPA) Homework Help 3- 4 p.m. Healthy Eating Resource Fair *Only Certain Zip Codes* 4-6:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Art for Adults 10- 11 a.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Meal Planning 2- 3 p.m./3-4p.m./4-5p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Diabetes Self-Management Course 3- 4:30 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Family Violence Awareness, Prevention, and Resilience 10:15- 11:15 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Science Buddies 4- 5 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>		<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR 9:30- 12:30 p.m. (ENG) 2- 5 p.m. (SPAN) Books with Coffee 3-4 p.m. (ENG) 3-4 p.m. (SPA) Homework Help 3- 4 p.m. Art with Libby for Families 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Art for Adults 10- 11 a.m. Strength Training 12-1p.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Diabetes and Pre-Diabetes 2- 3 p.m./3-4p.m./4-5p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Diabetes Self-Management Course 3- 4:30 p.m. Family Cardio 4- 4 :45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Child Abuse Prevention and Resilience 10:15- 11:15 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Science Buddies 4- 5 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Cardio Dance 2- 3 p.m. Homework Help 3- 4 p.m. Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Classes in PINK are for Blue Shield Promise Members.</p>	<p></p> <p>CRC Website</p>

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

**BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED**



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
Saturday: **CLOSED**



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org



LONG BEACH NOVIEMBRE 2023

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>La clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Verde son por cita y registro solamente.</p>	<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> Servicios a los miembros Servicios de Inscripción* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Comprendiendo la Ansiedad y Desarrollando la Resiliencia 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Leer con Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Amigos de Ciencia para Niños 4- 5 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 12- 1 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal 9- 5 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para Preescolar 10-11 a.m.</p> <p>Cardio Step 10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Protección de Miembros 11- 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Hora de Jugar para Bebe y Yo 10- 11 a.m.</p> <p>Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care 12- 1 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 1- 2 p.m.</p> <p>Libros Con Café 3- 4 p.m. (ING) 3- 4 p.m. (ESP)</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Arte con Libby para Familias 4- 5 p.m.</p>	<p>Dispensa de Alimentos de LA Rams x L.A. Care 9- 12 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Curso de Autocontrol de la Diabetes 3- 4:30 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Duelo, Pérdida y Resiliencia 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Leer con Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Amigos de Ciencia para Niños 4- 5 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>DÍA DE LOS VETERANOS</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Evento de Yoga Prenatal Llame para Preinscribirse 10- 12:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 1- 2 p.m.</p> <p>Libros Con Café 3- 4 p.m. (ING) 3- 4 p.m. (ESP)</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Arte con Libby para Familias 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Arte para Adultos 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Control de Peso 2- 3 p.m./ 3- 4 p.m./ 4- 5 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Curso de Autocontrol de la Diabetes 3- 4:30 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Entendiendo el Impacto de la Adicción en el Bienestar Mental 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Leer con Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Amigos de Ciencia para Niños 4- 5 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Clínica de Aplicación de Reunión RCAC 9 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal 9- 5 p.m.</p> <p>Cardio Step 10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Protección de Miembros 11- 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Entrenamiento de Fuerza 1- 2 p.m.</p> <p>Libros Con Café 3- 4 p.m. (ING) 3- 4 p.m. (ESP)</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Feria de Recursos de Alimentación Saludable *solo ciertos códigos postales* 4- 6:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Arte para Adultos 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Planeando tus Comida 2- 3 p.m./ 3- 4 p.m./ 4- 5 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Curso de Autocontrol de la Diabetes 3- 4:30 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>La Violencia Familiar Concientización, prevención y resiliencia 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Leer con Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Amigos de Ciencia para Niños 4- 5 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>		<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>RCP y Primeros Auxilios Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. (ING) 2- 5 p.m. (ESP)</p> <p>Libros Con Café 3- 4 p.m. (ING) 3- 4 p.m. (ESP)</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Arte con Libby para Familias 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Arte para Adultos 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 12- 1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Diabetes y Pre-Diabetes 2- 3 p.m./ 3- 4 p.m./ 4- 5 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Curso de Autocontrol de la Diabetes 3- 4:30 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Prevención del Abuso Infantil y Resiliencia 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Leer con Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Amigos de Ciencia para Niños 4- 5 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Clases en ROSA son para miembros de Blue Shield Promise.</p>	<p></p> <p>CRC Sitio de Web</p>

Espacio de las clases es limitado (Se le sirve en orden de llegada). Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**

5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805

HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sábado: Cerrado

562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org