




# PALMDALE NOVEMBER 2023

## Community Resource Center

| MONDAY  | TUESDAY   | WEDNESDAY  | THURSDAY   | FRIDAY  | SATURDAY                              |
|---|---|--|--|---|---------------------------------------|
| <p>Classes in <b>BLUE</b> qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in <b>GREEN</b> are by appointment and registration only.</p>  | <p><b>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Member Services</li> <li>Enrollment Services*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>New Member Orientation</li> </ul> </li> </ul> <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p> | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 1<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Workshop: Bullying Prevention - Kindness and Acceptance, Inclusion</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 2<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Community Pantry (Limited to the first 60 people, line starts at 12 p.m.)</b><br/>1:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                            | <p><b>My Health LA Enrollment</b> 3<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>CPR/First Aid (Ages 14+)</b><br/>Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></p> <p>9 a.m. - 12 p.m. Eng.<br/><b>CPR/First Aid (Ages 14+)</b><br/>Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></p> <p>1 - 4 p.m. Spa.<br/><b>Zumba Step</b><br/>4 - 5 p.m.</p> | <p><b>CENTER CLOSED</b></p>           |
| <p><b>CalFresh Enrollments</b> 6<br/>9 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Eng.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                                | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 7<br/>9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>10 - 10:50 a.m.</p> <p><b>Healthy Smoothies</b><br/>11:10 - 11:50 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p><b>Folclórico Contaria Class</b><br/>3 - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba Step</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                             | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 8<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Workshop: Mental Health and Stigma</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Money Smart for Adults: Your Financial Journey - Home Lending Needs (Free Breakfast)</b><br/>10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p> | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 9<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>RCAC 1 Meeting</b><br/>12 - 4 p.m.</p> <p><b>Adult Weight Management</b><br/>3 - 4:30 p.m. Spa.</p>   | <p><b>VETERAN'S DAY</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>   | <p><b>CENTER CLOSED</b></p>           |
| <p><b>Zumba</b> 13<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Eng.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Zumba</b> 14<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>10 - 10:50 a.m.</p> <p><b>Healthy Smoothies</b><br/>11:10 - 11:50 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p><b>Folclórico Contaria Class</b><br/>3 - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba Step</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 15<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Workshop: Understanding Depression and Developing Resilience</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 16<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Community Pantry (Limited to the first 60 people, line starts at 12 p.m.)</b><br/>1:30 p.m.</p> <p><b>Adult Weight Management</b><br/>3 - 4:30 p.m. Spa.</p> | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 17<br/>9 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>My Health LA Enrollment</b><br/>9 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Body Flexibility</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Coffee and Coloring with Alicia and Guadalupe</b><br/>10:10 - 11:10 a.m.</p> <p><b>Fall Family Photo Day (Free to the Community)</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                                  | <p><b>CENTER CLOSED</b></p>           |
| <p><b>Zumba</b> 20<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Vision Day - Free Youth Eye Exams for Ages 4 - 18</b><br/>10 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Eng.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p> | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 21<br/>9 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>10 - 10:50 a.m.</p> <p><b>Healthy Smoothies</b><br/>11:10 - 11:50 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p><b>Folclórico Contaria Class</b><br/>3 - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba Step</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                           | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 22<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Workshop: Understanding Anxiety and Developing Resilience</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p>23</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>  | <p>24</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>   | <p>25</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 27<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Eng. &amp; Spa.</p> <p><b>Prevent Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Eng.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Day of Giving - Community Event (Open to All)</b> 28<br/>10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Center Closed</b><br/>1 - 5 p.m.</p>  | <p><b>CalFresh Enrollments</b> 29<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Workshop: Grief and Loss</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 30<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>FREE Birthday Surprise!</b></p> <p>Come during your birthday month and get a <b>FREE Birthday Box</b>. Ages 4 - 17, *children must be present.</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**



2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550



### CENTER HOURS:

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










213.438.5580

[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)



# PALMDALE NOVIEMBRE 2023

## Community Resource Center

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  |
|--|--|---|--|---|---|
| <p><b>AZUL</b><br/>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b><br/>Por cita y registro solamane.</p> <p><b>GRIS</b><br/>Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>   | <p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Servicios a los miembros</li> <li>Servicios de Inscripción*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh</li> </ul> </li> <li>Orientación para nuevos miembros</li> </ul> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p> | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 1<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Talleres: Prevención del Acoso - Amabilidad y Aceptación, Inclusión</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 2<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Despensa Comunitaria (Limitado para los primeros 60, la fila comienza a las 12 p.m.)</b><br/>1:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                               | <p><b>Inscripciones de My Health LA</b> 3<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>RCP / Primeros Auxilios</b><br/>Regístrase en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> (Edades 14+)</p> <p>9 a.m. - 12 p.m. Ing. <b>RCP / Primeros Auxilios</b><br/>Regístrase en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> (Edades 14+)</p> <p>1 - 4 p.m. Esp. <b>Pasos De Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p> |    |
| <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 6<br/>9 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Ing.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 7<br/>9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>10 - 10:50 a.m.</p> <p><b>Jugos Saludables</b><br/>11:10 - 11:50 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p><b>Clase de Folclórico Contaria</b><br/>3 - 4 p.m.</p> <p><b>Pasos De Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 8<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Talleres: Salud Mental y Estigma</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Dinero Inteligente para Adultos: Tu Viaje Financiero - Necesidades de Préstamos de Vivienda (Desayuno Gratis)</b><br/>10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p> | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 9<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Junta de RCAC 1</b><br/>12 - 4 p.m.</p> <p><b>Control de Peso en Adultos</b><br/>3 - 4:30 p.m. Esp.</p>   | <p><b>DÍA DE LOS VETERANOS</b></p>  <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>   |    |
| <p><b>Zumba</b> 13<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Ing.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Zumba</b> 14<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>10 - 10:50 a.m.</p> <p><b>Jugos Saludables</b><br/>11:10 - 11:50 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p><b>Clase de Folclórico Contaria</b><br/>3 - 4 p.m.</p> <p><b>Pasos De Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 15<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Talleres: Comprendiendo la Depresión y Desarrollando la Resiliencia</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 16<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Despensa Comunitaria (Limitado para los primeros 60, la fila comienza a las 12 p.m.)</b><br/>1:30 p.m.</p> <p><b>Control de Peso en Adultos</b><br/>3 - 4:30 p.m. Esp.</p> | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 17<br/>9 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Inscripciones de My Health LA</b><br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Flexibilidad del Cuerpo</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Café y Colorante con Alicia y Guadalupe</b><br/>10:10 - 11:10 a.m.</p> <p><b>Día de Fotografía Familiar de Otoño (Gratis para la comunidad)</b><br/>4 - 5 p.m.</p>                                      |    |
| <p><b>Zumba</b> 20<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Día de la Visión: Exámenes de la Vista Gratuitos para Jóvenes de 4 a 18 años</b><br/>10 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Ing.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p> | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 21<br/>9 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>10 - 10:50 a.m.</p> <p><b>Jugos Saludables</b><br/>11:10 - 11:50 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p><b>Clase de Folclórico Contaria</b><br/>3 - 4 p.m.</p> <p><b>Pasos De Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 22<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Talleres: Comprendiendo la Ansiedad y Desarrollando la Resiliencia</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>  | <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>    |   |    |
| <p><b>Zumba</b> 27<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Abriendo Puertas</b><br/>10:15 - 11:45 a.m. Ing. &amp; Esp.</p> <p><b>Prevenir la Diabetes</b><br/>12:05 - 1:20 p.m. Ing.</p> <p><b>Cardio</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Día de Dar - Evento Comunitario (Abierto a Todos)</b> 28<br/>10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Centro Cerrado</b><br/>1 - 5 p.m.</p>  | <p><b>Inscripciones CalFresh</b> 29<br/>9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba Toning</b><br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Talleres: Duelo y Perdida</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Boot Camp</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   | <p><b>Zumba Drum Sticks</b> 30<br/>9 - 10 a.m.</p> <p><b>Cardio</b><br/>10 - 11 a.m.</p> <p><b>Toning</b><br/>11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Zumba</b><br/>4 - 5 p.m.</p>   |  <p>CRC Sitio de Web</p>   | <p><b>¡Regalo de Cumpleaños GRATIS!</b></p> <p>Ven durante el mes de tu cumpleaños y obtén obsequios gratis. Para niños de 4 a 17 años, *niños deben estar presentes.</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**



2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550



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



213.438.5580  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)