

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					<b>1</b>
					<p><b>10:00am- 12:00pm</b>  <b>Crafting Your Path Workshop</b>            Learn how to create a professional cover letter for your next job application!</p>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p><b>9:00am- 10:00am</b>  <b>Mental Health &amp; Stigma</b>            The department of Mental health will host mental health workshops.</p> <p><b>10:30am- 11:30am</b>  <b>Storytime and Fun!</b>            Come listen to fun stories and sing along to nursery rhythms. For ages 2-5!</p> <p><b>11:30am- 12:30pm</b>  <b>Mental Health &amp; Stigma</b>            The department of Mental health will host mental health workshops.</p>	<p><b>11:00am- 12:00pm</b>  <b>Invest in Self-Care Workshop- Lesson 1: What's on a Nutrition Label</b>            Learn how to have a nutritious lifestyle</p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b>  <b>Knitting Class</b>            Learn how to knit a winter accessory perfect for this cold season.</p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b>  <b>Ask a Nurse- High Blood Pressure</b>            Join our Nurse as they discuss important health topics.</p>	<p><b>8:30am</b>  <b>FREE Produce Distribution</b>            Get a free bag of fresh produce.            *First-come first-served*</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b>  <b>Mother's Support Group</b>            A space for mothers to support one another and learn about local resources.</p> <p><b>1:45pm- 2:45pm</b>  <b>CORE: Recognizing &amp; Responding to an Overdose</b>            Learn how to respond to an overdose and receive free Narcan</p> <p><b>3:00pm- 5:00pm</b>  <b>75 Soft Challenge- Healthy Dessert Demonstration</b>            The 75 soft challenge is a wellness trend that involves eating well, drinking water, exercising, and reading for 75 days.</p>	<p><b>9:30am- 10:30Am</b>  <b>WellNest LA Infant Massage class</b>            Learn how to massage your baby!</p>	<p><b>10:00am- 11:00am</b>  <b>How to Set Goals, Build a Budget &amp; Save</b>            You'll learn how to set goals based on your values, build a budget that works for you and save for the future!  <b>Link to register:</b>  <a href="https://tinyurl.com/4kfjmmck">https://tinyurl.com/4kfjmmck</a></p> <p><b>2:00pm- 3:00pm</b>  <b>Healthy Relationship (Teens &amp; Younger Adults)</b>            Learn how to have a healthy loving relationship with your partner!</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p><b>9:00am- 10:00am</b>  <b>Stress &amp; Emotional Wellbeing</b></p> <p><b>10:30am- 11:30am</b>  <b>Storytime and Fun!</b></p> <p><b>11:30am- 12:30pm</b>  <b>Stress &amp; Emotional Wellbeing (Spanish)</b></p> <p><b>1:00pm- 2:00pm</b>  <b>Glow Up Monday</b>            We will be doing self-love activities. Please bring your self-care products (makeup, face masks, etc.)</p>	<p><b>11:00am- 12:00pm</b>  <b>Invest in Self-Care Workshop- Lesson 2: Rethink your Drink</b></p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b>  <b>Knitting Class</b></p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b>  <b>Ask a Nurse- Exercise</b></p>	<p><b>10:00am- 11:00am</b>  <b>Healthy Relationship (Older Adults)</b>            Learn how to have a healthy loving relationship with your partner!</p> <p><b>1:00- 2:00pm</b>  <b>Origami Workshop</b>            Learn how to make beautiful origami art!</p> <p><b>2:30pm- 3:30pm</b>  <b>Valentine's Creative Wellness</b>            Come relax while making a cute valentine's day craft!</p>	<p><b>3:00pm- 5:00pm</b>  <b>75 Soft Challenge-Rethink your Drink</b></p> <p><b>5:00pm- 6:00pm</b>  <b>How to Set Goals, Build a Budget &amp; Save</b>            You'll learn how to set goals based on your values, build a budget that works for you and save for the future!  <b>Link to register:</b>  <a href="https://tinyurl.com/4kfjmmck">https://tinyurl.com/4kfjmmck</a></p>	<p><b>9:30am- 10:30Am</b>  <b>WellNest LA Infant Massage class</b>            Learn how to massage your baby!</p>	<p><b>10:00am- 12:00pm</b>  <b>Crafting Your Path Workshop</b>            Learn how to prepare and feel great for a job interview!</p> <p><b>12:00pm- 3:00pm</b>  <b>Family &amp; Friends CPR</b>            Learn a lifesaving skill!            *No certification will be given*</p>

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
17	18	19	20	21	22
 Holiday - Center Closed	<p><b>11:00am- 12:00pm</b>            Invest in Self-Care Workshop- Lesson 3: Meal Planning</p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b>            Knitting Class</p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b>            Ask a Nurse- Cardiovascular</p>	<p><b>9:00am-10:30am</b>            Self-Defense Class</p> <p>Learn the importance of being alert of your surroundings and the basic techniques to defend yourself.</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b>            Mother's Support Group</p> <p>A space for mothers to support one another and learn about local resources.</p> <p><b>3:00pm- 5:00pm</b>            75 Soft Challenge-Diabetes Presentation</p> <p><b>5:30pm-6:30pm</b>            Heart Healthy Smoothie Workshop</p> <p>Learn how to make a nutritious smoothie!</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b>            WellNest LA Infant Massage Class</p> <p><b>11:00am-12:00pm</b>            CORE: Teen &amp; Vaping</p> <p>Learn how to talk your teens about vaping.</p>	<b>Center closed</b>
24	25	26	27	28	
<p><b>9:00am- 10:00am</b>            Help Me Grow Parent Cafe</p> <p>This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development.</p> <p><b>10:30am- 11:30am</b>            Storytime and Fun!</p> <p><b>11:30am- 12:30pm</b>            Understanding Depression and Building Resilience (Spanish)</p>	<p><b>11:00am- 12:00pm</b>            Invest in Self-Care Workshop- Lesson 4: Using Food Labels</p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b>            Knitting Class</p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b>            Ask a Nurse- Nutrition</p>	<p><b>1:00pm- 2:00pm</b>            Hands Only CPR Presentation</p> <p>Learn an important lifesaving skill!            *No certification will be given*</p>	<p><b>3:00pm- 5:00pm</b>            75 Soft Challenge-All About Fats Presentation</p>	<p><b>9:30am- 10:30Am</b>            WellNest LA Infant Massage class</p>	

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](mailto:WhittierWC@ph.lacounty.gov)

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
					1
					8
3	4	5	6	7	8
<p><b>9:30am- 10:30am</b> <b>Salud mental y estigma (en inglés)</b> El departamento de Salud Mental organizará talleres de salud mental.</p> <p><b>10:30am- 11:30am</b> <b>¡Hora del cuento y diversión!</b> Ven a escuchar cuentos divertidos y a cantar al ritmo de la guardería. ¡Para niños de 2 a 5 años!</p> <p><b>11:30am- 12:30pm</b> <b>Salud mental y estigma (en inglés)</b> El departamento de Salud Mental organizará talleres de salud mental.</p>	<p><b>11:00am- 12:00pm</b> <b>Invertir en el taller de autocuidado-¿Qué hay en la etiqueta nutricional?</b> Aprende a tener un estilo de vida nutritivo</p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b> <b>Clase de tejido</b> Aprovecha la oportunidad de aprender, y al final de las clases, podras llevarte lo que hiciste.</p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b> <b>Pregúntele a la enfermera-Presión arterial alta</b> Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud.</p>	<p><b>8:30am</b> <b>Entrega de Despensas de Frutas y Verduras Gratuita</b> *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas.</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b> <b>Grupo de Apoyo para Madres</b> Un espacio para que las madres se apoyen mutuamente y aprendan sobre los recursos locales.</p> <p><b>1:45pm- 2:45pm</b> <b>CORE: Reconocer y responder a una sobredosis</b> Aprenda cómo responder a una sobredosis y reciba Narcan gratis *solo en inglés*</p> <p><b>3:00pm- 5:00pm</b> <b>75 Suave Desafío- Demostración de postres saludables</b> El reto suave 75 es una tendencia de bienestar que implica comer bien, beber agua, hacer ejercicio y leer durante 75 días.</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b> <b>Clase de masaje infantil WellNest LA</b> ¡Aprende a masajear a tu bebé!</p>	<p><b>10:00am- 11:00am</b> <b>Cómo establecer metas, crear un presupuesto y ahorrar</b> Aprenderás a establecer metas basadas en tus valores, a crear un presupuesto que funcione para ti y a ahorrar para el futuro. *solo en inglés*</p> <p><b>Enlace para registrarse:</b> <a href="https://tinyurl.com/4kfjmmck">https://tinyurl.com/4kfjmmck</a></p> <p><b>2:00pm- 3:00pm</b> <b>Relación saludable (adolescentes y adultos jóvenes)</b> ¡Aprende a tener una relación amorosa saludable con tu pareja!</p>
10	11	12	13	14	15
<p><b>9:30am- 10:30am</b> <b>Estrés y su bienestar (en inglés)</b></p> <p><b>10:30am- 11:30am</b> <b>¡Hora del cuento y diversión!</b></p> <p><b>11:30am- 12:30pm</b> <b>Estrés y su bienestar</b></p> <p><b>1:00pm- 2:00pm</b> <b>Glow Up Monday</b> Estaremos haciendo actividades de amor propio. Por favor, traiga sus productos de cuidado personal (maquillaje, mascarillas, etc.)</p>	<p><b>11:00am- 12:00pm</b> <b>Invertir en el taller de autocuidado- Lección 2: Reconsidera tu bebida</b></p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b> <b>Clase de tejido</b></p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b> <b>Pregúntele a la enfermera-Ejercicio</b> Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud.</p>	<p><b>10:00am- 11:00am</b> <b>Relación saludable (adultos mayores)</b> ¡Aprende a tener una relación amorosa saludable con tu pareja!</p> <p><b>1:00- 2:00pm</b> <b>Taller de origami</b> ¡Aprende a hacer un hermoso arte de origami!</p> <p><b>2:30- 3:30pm</b> <b>Bienestar creativo de San Valentín</b> ¡Ven a relajarte mientras haces una linda manualidad para el día de San Valentín!</p>	<p><b>3:00pm- 5:00pm</b> <b>75 Suave Desafío- Reconsidera tu bebida</b></p> <p><b>5:00pm- 6:00pm</b> <b>Cómo establecer metas, crear un presupuesto y ahorrar</b> Aprenderás a establecer metas basadas en tus valores, a crear un presupuesto que funcione para ti y a ahorrar para el futuro. *solo en inglés*</p> <p><b>Enlace para registrarse:</b> <a href="https://tinyurl.com/4kfjmmck">https://tinyurl.com/4kfjmmck</a></p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b> <b>Clase de masaje infantil WellNest LA</b></p> <p><b>11:00am- 12:00pm</b> <b>CORE: Reconocer y responder a una sobredosis con naloxona</b> Haga clic aquí:<a href="http://tiny.cc/ko9xzz">http://tiny.cc/ko9xzz</a></p>	<p><b>10:00am- 12:00pm</b> <b>Taller de Construcción de Currículum Vitae</b> Aprenda a tener un currículum vitae y una carta de presentación profesionales. Clase *solo en inglés*</p> <p><b>12:00pm- 3:00pm</b> <b>Familia y amigos RCP</b> Aprende una habilidad importante para salvar vidas! *No se otorgará ninguna certificación*</p>

**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](mailto:WhittierWC@ph.lacounty.gov)

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
17	18	19	20	21	22
 <b>HAPPY Presidents Day</b> Día Festivo: Cerrado	<p><b>10:00am- 11:00am</b> CORE: Cómo hablar con tus seres queridos sobre las drogas y el alcohol Haga clic aquí: <a href="http://tiny.cc/palwzz">http://tiny.cc/palwzz</a></p> <p><b>11:00am- 12:00pm</b> Invertir en el taller de autocuidado- Lección 3: Planificación de comidas</p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b> Clase de tejido</p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b> Pregúntele a la enfermera- Cardiovascular</p>	<p><b>9:00am- 10:30am</b> Clase de Defensa Personal ¡Aprende a defenderte!</p> <p><b>10:00am- 11:00am</b> CORE: Consumo de sustancias en su comunidad Haga clic aquí: <a href="http://tiny.cc/ko9xzz">http://tiny.cc/ko9xzz</a></p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b> Grupo de Apoyo para Madres Un espacio para que las madres se apoyen mutuamente y aprendan sobre los recursos locales.</p> <p><b>3:00pm- 5:00pm</b> 75 Suave Desafío- Presentación de la diabetes</p> <p><b>5:30pm-6:30pm</b> Taller de batidos saludables para el corazón ¡Aprende a hacer un batido nutritivo!</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b> Clase de masaje infantil WellNest LA</p> <p><b>11:00am- 12:00pm</b> CORE: Adolescentes y vapeo Aprenda a hablar con sus hijos adolescentes sobre el vapeo.</p>	<b>Cerrado</b>
24	25	26	27	28	
<p><b>9:00am- 10:00am</b> 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.</p> <p><b>10:30am- 11:30am</b> ¡Hora del cuento y diversión!</p> <p><b>11:30am- 12:30pm</b> Comprendiendo la ansiedad y desarrollando la resiliencia</p>	<p><b>11:00am- 12:00pm</b> Invertir en el taller de autocuidado- Lección 4: Uso de las etiquetas de los alimentos</p> <p><b>1:00pm- 2:45pm</b> Clase de tejido</p> <p><b>3:00pm-4:00pm</b> Pregúntele a la enfermera-Nutrición</p>	<p><b>1:00pm- 2:00pm</b> Presentación de RCP solo con las manos ¡Aprende una habilidad importante para salvar vidas! *No se otorgará ninguna certificación*</p>	<p><b>3:00pm- 5:00pm</b> 75 Suave Desafío- Todo sobre las grasas</p>	<p><b>9:30am- 10:30am</b> Clase de masaje infantil WellNest LA</p>	

**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](mailto:WhittierWC@ph.lacounty.gov)