

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation 3:30pm-4:30pm Exercise for a Healthier You 5:00pm - 6:30pm HYC Stregnthening Families Series: What is Therapy and How to Get Help	2 10:00am- 12:00pm Crafty Fridays: Diamond Art
5 11:00am - 12:00pm Bingo 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Hocus Pocus <i>English Only Program</i>	6 9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series 9:00am - 2:00pm Drop-In Resource Navigation 1:00pm - 3:45pm Knitting	7 8:30am FREE Produce Distribution *First-come first-served* 9:00am - 10:00am Help Me Grow: Parent Cafe	8 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation 3:30pm-4:30pm Exercise for a Healthier Your	9 10:00am- 12:00pm Crafty Fridays: Pom Pom Bat 1:00pm-2:30pm Hidden Blessings Foundation
12 Closed for the Holiday	13 9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series 9:00am - 2:00pm Drop-In Resource Navigation 10:00am - 12:00pm Karaoke Kraze 1:00pm - 3:45pm Knitting	14 1:00pm - 2:00pm Healthy Choices Healthy You 2:00pm - 3:00pm PIH Breast Cancer Awareness Workshop 3:00pm - 4:00pm Breast Cancer Awareness Craft	15 9:00am-11:00am DMH Community of Hope 1:30pm - 2:30pm Soup Season: Healthy Fall Comfort in a Bowl-Pumpkin Power 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation 3:30pm-4:30pm Exercise for a Healthier You 5:00pm - 6:30pm HYC Stregnthening Families Series: Balancing the Load-Coping with Stress	16 10:00am- 12:00pm Crafty Fridays: Wood Slice Pumpkin 1:00pm-2:30pm Hidden Blessings Foundation



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
11:00am - 12:00pm Bingo 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Hanuted Mansion <i>English Only Program</i> 3:00pm - 4:00pm Swipe, Scroll, & Sleep	9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series 9:00am - 2:00pm Drop-In Resource Navigation 1:00pm - 3:45pm Knitting	11:00am - 12:00pm Soup Season: Healthy Fall Comfort in a Bowl-Pumpkin Power 1:30pm - 2:30pm Spanic Café y Chisme <i>Spanish Only Program</i> 2:30pm - 3:30pm Center for Health Care Rights: Getting Ready for Medicare's Open Enrollment Period	3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation 3:30pm - 4:30pm Exercise for a Healthier You 5:00pm-7:00pm NAMI: Whittier's Sala	10:00am- 12:00pm Crafty Fridays: Ghost Frames
11:00am- 12:00pm Tendero 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: The Nightmare Before Christmas <i>English Only Program</i>	9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series 9:00am - 2:00pm Drop-In Resource Navigation 1:00pm - 3:45pm Knitting	11:00am - 12:00pm Halloween Smoothies 1:00pm - 3:00pm Día de Los Muertos Memory Frame Craft 3:00pm - 4:00pm Karaoke Kraze	3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation 3:30pm - 4:30pm Exercise for a Healthier You 5:00pm - 6:30pm HYC Stregnthening Families Series: Suppoprtng youth through behavior cahnge	10:00am- 12:00pm Crafty Fridays: Pumpkin Painting



NUTRITION

Produce Distribution
Wednesday, October 7 | 8:30am
Free fresh produce distribution. Open to all while supplies last.

The Whole Child Nutrition Series
Tuesdays | 9:00am-10:00am
Learn more about nutrition in every class.

Healthy Choices Healthy You
Wednesday, October 14 | 1:00pm-2:00pm
Learn how to make healthier food choices in your everyday life.

Halloween Smoothies
Wednesday, October 28 | 11:00am-12:00pm
Learn how to make fun inspired halloween smoothies.



MENTAL HEALTH

DMH Community of Hope
Thursday, October 15 | 9:00am-11:00am
Join a supportive group focused on self-care and wellness, in a stigma-free space.

Hidden Blessings Foundation
Friday, October 9 & 16 | 1:00pm-2:30pm
This is a interactive workshop designed to bring families together through meaningful conversations, team-building activities, and creative challenges.

NAMI Whittier's Sala
Thursday, October 22 | 5:00pm-7:00pm
Join us for a welcoming, supportive space where individuals and families can find connection, understanding, and peer support when they need it most.



CREATIVE ART

Knitting
Tuesdays, | 1:00pm-3:45pm
Learn the basics of knitting. Open to all skill levels. Some material provided.

Crafty Fridays
Every Friday in October | 10:00am-12:00pm
Drop-in and enjoy Halloween themed arts and crafts designed to support relaxation & creativity.

Breast Cancer Awareness Arts & Crafts
Wednesday, October 14 | 3:00pm-4:00pm
Join us as we make a Breast Cancer awareness inspired arts & crafts.

Tendero
Monday, October 26 | 11:00am-12:00pm
In this reflective activity, participants will be invited to write down a personal goal or something they are ready to let go of

Day of the Dead Memory Frame
Wednesday, October 28 | 1:00pm-3:00pm
Decorate a frame to honor a loved one that's passed away



COMMUNITY & FAMILY FRIENDLY

Movie Monday
Mondays | 1:00pm-3:00pm
Join us to cool off and enjoy a movie!

Help Me Grow Parent Cafe
Wednesday, October 7 | 9:00am-10:00am
This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development

Bingo
Monday, October 5 & 19 | 11:00am-12:00pm
Start your morning with a fun game of bingo, featuring a different theme each time.

Karaoke Craze
Tuesday, October 13 from 10:00am- 12:00pm
Wednesday, October 28 from 3:00pm- 4:00pm
Bring your best voice and sing with us!

HYC Strengthening Families Series
Thursdays, October 1, 15, & 29 | 5:00pm-6:30pm
Join us for a series of engaging and supportive workshops designed to help families build stronger connections, manage stress, and support each other.

Swipe, Scroll, & Sleep
Monday, October 19 | 3:00pm-4:00pm
Join us for a discussion on sleep, mental health, physical health, and balance.



HEALTH & WELLNESS

Exercise for a Healthier You
Thursdays | 3:30pm-4:30pm
Low-impact class for all fitness levels that improve mobility, balance, and overall well-being.

Center for Health Care Rights: Getting ready for Open Enrollment
Wednesday, October 21 | 2:30pm-3:30pm
This workshop will talk about key dates & deadlines, what you can do during open enrollment, and steps to prepare.



RESOURCE

Drop-In Resource Navigation
Every Tuesdays | 9:00am-2:00pm
Every Thursdays | 3:00pm-7:00pm
Meet with a resource navigator for help accessing community services and support.



SUPPORT/SOCIAL GROUP

Spanic Café y Chisme
Wednesday, October 21 | 1:30pm-2:30pm
A Spanish only program where participants will have meaning full conversations.

***Space is limited—registration is strongly encouraged to secure your spot.**
For more information and/or to register for workshops please contact us at (562) 775-6104.

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
			1 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos 3:30pm-4:30pm Ejercicio para una vida más saludable 5:00pm - 6:30pm HYC Talleres para fortalecer las familias: ¿que es la terapia y como obtener ayuda?	2 10:00am - 12:00pm Viernes Creativos: Arte con diamantes
5 11:00am - 12:00pm Bingo 1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Hocus Pocus Programa solo en inglés	6 9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición 9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos 1:00pm - 3:45pm Clase de Tejido	7 8:30am Distribución GRATUITA de Frutas y Verduras *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas* 9:00am - 10:00am Help Me Grow: Café Para Padres Programa solo en inglés	8 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa) 3:30pm-4:30pm Ejercicio para una vida más saludable	9 10:00am - 12:00pm Viernes Creativos: Murciélagos pom pom 1:00pm-2:30pm Fundación Bendiciones Ocultas Programa solo en inglés
12	13 9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición 9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos 10:00am - 12:00pm Karaoke Kraze 1:00pm - 3:45pm Clase de Tejido	14 1:00pm - 2:00pm Elecciones Saludables, Tú Saludable 2:00pm - 3:00pm PIH Taller de Concienciación sobre el Cáncer de Mama 3:00pm - 4:00pm Manualidad para la Concienciación sobre el Cáncer de Mama	15 9:00am-11:00am DMH Comunidad de Esperanza 1:30pm - 2:30pm Temporada de Sopa: Confort Saludable de Otoño en un Tazón - Poder de Calabaza 3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos 3:30pm-4:30pm Ejercicio para una vida más saludable 5:00pm - 6:30pm HYC Talleres para fortalecer las familias: Equilibrando la carga: Cómo lidiar con el estrés	16 10:00am - 12:00pm Viernes Creativos: Calabazas de rodajas de madera 1:00pm-2:30pm Fundación Bendiciones Ocultas Programa solo en inglés



7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602



Sitio web



Lunes a miércoles y viernes:
Jueves:
Sábado:
Domingo:

8:00 AM - 4:00 PM
8:00 AM - 7:30 PM
Cerrado
Cerrado



Para obtener más información, asociarse con Whittier Wellness Community, o ser agregado a nuestra lista de correos, envíenos un correo electrónico a:
WhittierWC@ph.lacounty.gov

***Agenda sujeta a cambios. Por favor visite nuestro sitio web en caso de actualizaciones.**

Debe llamar al (562) 775-6104 para inscribirse en todas las clases

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
11:00pm - 12:00pm Bingo 1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Haunted Mansion <i>Programa solo en inglés</i> 3:00pm - 4:00pm Desliza, Desplázate y Duerme <i>Programa solo en inglés</i>	9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición 9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos 1:00pm - 3:45pm Clase de Tejido	11:00am - 12:00pm Temporada de Sopa: Confort Saludable de Otoño en un Tazón - Poder de Calabaza 1:30pm - 2:30pm Spanic Café y Chisme 2:30pm - 3:30pm Centro de Derechos de Atención Médica: Preparándote para el Período de Inscripción Abierta de Medicare	3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos 3:30pm-4:30pm Ejercicio para una vida más saludable 5:00pm-7:00pm NAMI: Whittier's Sala	10:00am - 12:00pm Viernes Creativos: fotogramas fantasma
11:00am - 12:00pm Tendedero 1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: The Nightmare before Christmas <i>Programa solo en inglés</i>	9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición 9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos 1:00pm - 3:45pm Clase de Tejido	11:00am - 12:00pm Batidos de Halloween 1:00pm - 3:00pm Manualidad de Marco de Recuerdos del Día de los Muertos 3:00pm - 4:00pm Karaoke Kraze	3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos 3:30pm-4:30pm Ejercicio para una vida más saludable 5:00pm - 6:30pm HYC Talleres para fortalecer las familias: Apoyando a los jóvenes a través del cambio de comportamiento	10:00am - 12:00pm Viernes Creativos: pintura de calabazas



NUTRICIÓN

Distribución de Productos Agrícolas
Miércoles 7 de Octubre | 8:30am
Distribución gratuita de productos frescos. Abierto a todo el público hasta agotar existencias.

The Whole Child: Serie Sobre Nutrición
Cada Martes | 9:00am - 10:00am

Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase.

Elecciones Saludables, Tú Saludable
Miércoles, 14 de Octubre | 1:00pm-2:00pm
Aprende a tomar decisiones de comida más saludables en tu vida diaria.

Batidos de Halloween
Miércoles, 28 de Octubre | 11:00am-12:00pm
Aprende a hacer batidos de Halloween inspirados y divertidos.



GRUPO DE APOYO/SOCIAL

Spanic Café y Chisme
Miércoles, 21 de Octubre | 1:30pm-2:30pm
Una sesión donde los participantes se reúnen para tomar un café, compartir conversaciones significativas y construir comunidad.



SALUD MENTAL

DMH Community of Hope
Jueves, 15 de Octubre | 9:00am-11:00am
Únete a un grupo de apoyo enfocado en el autocuidado y el bienestar, en un espacio libre de estigma.

Hidden Blessings Foundation
Viernes, 9 y 16 de Octubre | 1:00pm-2:30pm
Este es un taller interactivo diseñado para acercar a las familias a través de conversaciones significativas, actividades de trabajo en equipo y desafíos creativos.

NAMI Whittier's Sala
Jueves, 22 de Octubre | 5:00pm-7:00pm
Únete a nosotros en un espacio acogedor y de apoyo donde personas y familias pueden encontrar conexión, comprensión y apoyo entre pares cuando más lo necesiten.



ARTE CREATIVO

Clases de Tejido:
cada martes | 1:00pm - 3:45pm
Aprende los fundamentos del tejido a dos agujas. Abierto a todos los niveles. Se proporcionan algunos materiales.

Viernes Creativos
cada viernes | 10:00am - 12:00pm
Pasa sin cita previa y disfruta de manualidades con temática de verano diseñadas para fomentar la relajación y la creatividad.

Artes y manualidades para la concienciación sobre el cáncer de mama
Miércoles, 14 de Octubre | 3:00pm-4:00pm
Únete a nosotros mientras hacemos manualidades inspiradas en la concienciación sobre el cáncer de mama.

Tendedero
Lune, 26 de Octubre | 11:00am-12:00pm
En esta actividad de reflexión, se invitará a los participantes a escribir un objetivo personal o algo de lo que estén listos para desprenderse

Portarretratos de Recuerdos del Día de los Muertos
Miércoles, 28 de Octubre | 1:00pm-3:00pm
Decora un marco para homenajear a un ser querido que ha fallecido



AMIGABLE CON LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

Lunes de Película
Cada lunes | 1:00pm - 3:00pm
Acompáñanos para refrescarse y disfrutar de una película

Café Para Padres "Help Me Grow"
Miércoles 7 de Octubre | 9:00am - 10:00am
Este es un espacio seguro para que los padres se apoyen mutuamente mientras aprenden sobre recursos para el desarrollo infantil.

Bingo
Lunes 5 y 19 de Octubre | 11:00am - 12:00pm
Comienza la mañana con una divertida partida de bingo, con una temática diferente en cada ocasión.

Karaoke Kraze
Martes, 13 de Octubre | 10:00am - 12:00pm
Miércoles, 28 de Octubre | 3:00pm - 4:00pm
¡Únete a nosotros para divertirte con el karaoke!

HYC Serie Fortaleciendo Familias
Jueves, 1, 15, y 29 de Octubre | 5:00pm-6:30pm
Únete a nosotros para una serie de talleres divertidos y de apoyo diseñados para ayudar a las familias a construir conexiones más fuertes, manejar el estrés y apoyarse mutuamente.

Desliza, Desplázate y Duerme
Lunes, 19 de Octubre | 3:00pm-4:00pm
Únete a nosotros para una charla sobre sueño, salud mental, salud física y equilibrio.



SALUD Y BIENESTAR

Ejercicio Para Una Vida Más Saludable
Cada jueves | 3:30pm - 4:30pm
Clase de bajo impacto para todos los niveles que mejora la movilidad, el equilibrio y el bienestar general.

Centro de Derechos de Atención Médica:
Preparándose para la Inscripción Abierta
Miércoles, 21 de Octubre | 2:30pm-3:30pm
Este taller hablará sobre fechas y plazos clave, lo que puedes hacer durante la inscripción abierta y los pasos para prepararte.



RECURSO

Orientación de Recursos (Sin Cita Previa):
Martes | 9:00am - 2:00pm
Jueves | 3:00pm - 7:00pm
Reúnete con un orientador de recursos para obtener ayuda para acceder a los servicios y el apoyo de la comunidad.

***El espacio es limitado—no se requiere registrarse, pero se recomienda para asegurar su lugar.**

Para más información y/o para registrarse en los talleres, comuníquese con nosotros al (562) 775-6104.