



# LONG BEACH FEBRUARY 2024

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 <p>CRC Website</p>	<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*</li> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>New Member Orientation</li> </ul> <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.</p> <p><b>Healthy Eating Resource Fair</b> specific to listed zip codes *90805,90806, 90813,90723,90221 90804,90802,90810 4-6:30 p.m.</p>	<p><b>Medi-Cal Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: Questions &amp; Answers</b> 11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.</p> <p><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking Class</b> 3-4 p.m.</p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>CENTER CLOSED</b> 9 a.m.-12:30 p.m.</p> <p><b>L.A. Care New Member Orientation</b> 12:30- 1:30 p.m.</p> <p><b>Books w /Coffee</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m.</p> <p><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Art for Adults</b> 10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Weight Management</b> 2:30- 3:30 p.m./3:30-4:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Older Adult- Stress Management</b> 10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Read with Libby</b> 10:15- 11 a.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 4-5 p.m.</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.</p>	<p><b>Medi-Cal Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Pre-K Cooking Class</b> 10am-11am</p> <p><b>Healthcare Navigation: Clinician Selection</b> 11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.</p> <p><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking Class</b> 3-4 p.m.</p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>CPR (ENG)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m</p> <p><b>Center Closed</b> 12 -2 p.m.</p> <p><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Meal Planning</b> 2:30- 3:30 p.m./3:30-4:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Older Adult- Know the Scams, Don't Be a Victim</b> 10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Read w it h Libby</b> 10:15- 11 a.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 4-5 p.m.</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.</p>	<p><b>Medi-Cal Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: Member Protection</b> 11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.</p> <p><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking Class</b> 3-4 p.m.</p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
 <p><b>PRESIDENT'S DAY</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Art for Adults</b> 10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Diabetes &amp; Pre-Diabetes</b> 2:30- 3:30 p.m./3:30-4:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m</p> <p><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Older Adult- Grief &amp; Loss</b> 10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Read w it h Libby</b> 10:15- 11 a.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 4-5 p.m.</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.</p>	<p><b>Medi-Cal Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: What is Preventative Care &amp; Why is it Important?</b> 11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.</p> <p><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking Class</b> 3-4 p.m.</p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>CPR (SPAN)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m.</p> <p><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.</p> <p><b>Books w / Coffee</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Love Your Heart</b> 2:30- 3:30 p.m./3:30-4:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3- 4:30 p.m</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Older Adult- Holiday Blues</b> 10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Read w it h Libby</b> 10:15- 11 a.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 4-5 p.m.</p>	<p><b>Zumba</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Mini Library</b> 10:00 -11:00 a.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b> 3 -4 :30 p.m.</p> <p><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.</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](http://CommunityResourceCenterLA.org)



# LONG BEACH FEBRERO 2024

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	<b>SERVICIOS DEL CENTRO</b> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros <small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small> <b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b>	<b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. <b>VERDE</b> Por cita y registro solamente. <b>GRIS</b> Virtual. Por favor llame al centro para registrarse.	<b>Zumba</b> 9- 10 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m. <b>Feria de Recursos de Alimentación Saludable</b> <b>*solo ciertos códigos postales*90805,90806, 90813,90723,90221 90804,90802,90810</b> 4- 6:30 p.m.	<b>Servicios de inscripción para Medi-Cal</b> 9- 5 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Preguntas y Respuestas</b> 11- 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>CENTRO CERRADO</b> 9- 12:30 p.m. <b>Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care</b> 12:30- 1:30 p.m. <b>Libros con Café</b> 3- 4 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.	<b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Arte para Adultos</b> 10:15- 11:15 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Dietista Registrada: Control de Peso</b> 2:30- 3:30 p.m./ 3:30 -4:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m. <b>Adultos Mayores: Manejo del Estrés</b> 10- 11 a.m. <b>Leer con Libby</b> 10:15- 11 a.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 4- 5 p.m.	<b>Zumba</b> 9- 10 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.	<b>Servicios de inscripción para Medi-Cal</b> 9- 5 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Clase de Cocina Para Preescolar</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Selección de Médicos</b> 11- 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>RCP y Primeros Auxilios En Inglés</b> Registrase en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m. <b>CENTRO CERRADO</b> 12- 2 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.	<b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Dietista Registrada: Planeando tus Comidas</b> 2:30- 3:30 p.m./ 3:30 -4:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m. <b>Adultos Mayores: Conozca las Estafas, no sea una Víctima (Abuso Financiero)</b> 10- 11 a.m. <b>Leer con Libby</b> 10:15- 11 a.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 4- 5 p.m.	<b>Zumba</b> 9- 10 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.	<b>Servicios de inscripción para Medi-Cal</b> 9- 5 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Protección de Miembros</b> 11- 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>DÍA DE LOS PRESIDENTES</b>  <b>CENTRO CERRADO</b>	<b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Arte para Adultos</b> 10:15- 11:15 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Dietista Registrada: Diabetes y Pre-Diabetes</b> 2:30- 3:30 p.m./ 3:30 -4:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.	<b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m. <b>Adultos Mayores: Duelo y Perdida</b> 10- 11 a.m. <b>Leer con Libby</b> 10:15- 11 a.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 4- 5 p.m.	<b>Zumba</b> 9- 10 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.	<b>Servicios de inscripción para Medi-Cal</b> 9- 5 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Importancia de los Cuidados Preventivos</b> 11- 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>RCP y Primeros Auxilios En Español</b> Registrase en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m. <b>Libros con Café</b> 3- 4 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.	<b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Dietista Registrada: Ama tu Corazón</b> 2:30- 3:30 p.m./ 3:30 -4:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m. <b>Adultos Mayores: Tristeza Navideña</b> 10- 11 a.m. <b>Leer con Libby</b> 10:15- 11 a.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 4- 5 p.m.	<b>Zumba</b> 9- 10 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Apertura de la Mini Biblioteca</b> 10:00- 11:00 a.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda con las Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.		

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