

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 9:00am- 9:45am Walking to the 80s Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength. 11:00am- 1:00pm Drop-in Creative Wellness Rock Painting Come paint a rock that will be part of our community rock garden.	2 Center closed
4 9:00am- 9:45am Walking to the Rhythm Join us for a low-to-medium impact walking workout. 10:00am- 12:00pm Drop-in Creative Wellness Rock Painting Come paint a rock that will be part of our community rock garden. 1:00pm- 3:00pm Movie Mondays: Toy Story 2 Join us Monday afternoons for family-friendly movies, free healthy snacks, and a perfect way to stay cool this summer.	5 11:00am- 12:00pm The Whole Child - Nutrition Series: What's on a Label Anyways Learn more about nutrition and physical activity in every class. 1:00pm- 2:45pm Knitting Class Learn the basics of knitting. 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Fentanyl and Responding to an Overdose Join our Nurse as they discuss important health topics.	6 8:00am- 4:00pm Vision to Learn- Vision Days Free vision screening and exams for children 4-18 years old; no insurance required. 8:00am- 11:00am Back to School Fair Join us for free resources for the entire family. 8:30am FREE Produce Distribution *First-come first-served* 2:30pm-3:30pm Mosaic Mementos We will be mosaic tiling small keepsake boxes and learning about the history of mosaic art around the world.	7 1:30pm- 2:30pm CORE: Kahoots! Overdose: Know the Facts Learn about substance use disorders and know what to do in an overdose emergency situation. 4:00m- 5:00pm Help Me Grow Parent Cafe This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development. 5:00pm- 7:00pm Drop-in Creative Wellness A Coloring Journey Join us while you relax and color a unique piece of art.	8 9:00am- 9:45am Walking to the 80s Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength. 10:00am- 11:00am Wellnest LA Infant Massage Class Learn how to massage your baby and the benefits from it. This is a 5-part series. 1:00pm- 2:00pm Magical Moments: DIY Mouse Ears Join us as we decorate mouse ears perfect for your next amusement park adventure.	9 9:00am- 11:00am Drop-in Creative Wellness Friendship Bracelet Join us as we make fun friendship bracelets to take home. 1:00pm- 3:00pm CineSaturday: Pixar Up Join us for family-friendly movie, free healthy snacks, and a perfect way to stay cool this summer.

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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11 9:00am- 9:45am Walking to the Rhythm Join us for a low-to-medium impact walking workout. 10:00am- 11:15am East LA Women's Center: Sexual Health for Women & Menopause Learn about sexual health and menopause. 1:00pm- 3:00pm Movie Mondays: Shrek Join us Monday afternoons for family-friendly movies, free healthy snacks, and a perfect way to stay cool this summer.	12 11:00am- 12:00pm The Whole Child - Nutrition Series: Rethink your Drink Learn more about nutrition and physical activity in every class. 1:00pm- 2:45pm Knitting Class Learn the basics of knitting. 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse - Physical Activity Join our Nurse as they discuss important health topics.	13 9:00am- 10:00am Shimmer & Shine Wind Chime Workshop Come and make a beautiful wind chime to add to your garden. Limited to first 15 participants to register. 10:30am- 11:30am Compost Workshop Join us as we teach you how to start your own compost. 11:00am- 12:00pm CORE: Understanding the Risk of Cannabis Join here: https://tinyurl.com/vc34td3d 11:30am-1:00pm Pencil Case Making Come and make your own pencil case just in time for the new school year.	14 11:00am- 12:00pm Department of Mental Health: Elder Financial Exploitation: Impact on Emotional Wellbeing Learn about the emotional impact of financial exploitation and prevention tips. 12:45pm- 1:45pm CORE: Wheel of Misfortune- Substance Use Disorder in the Community Learn about substance disorders in your community. 2:00pm- 4:00pm Paint & Sip Get creative and make a beautiful salt-based piece of art. 4:00pm-6:00pm Game Night Join us for a fun night of family-friendly games.	15 9:00am- 9:45am Walking to the 80s Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength. 10:00am- 11:00am Wellnest LA Infant Massage Class Learn how to massage your baby and the benefits from it. This is a 5-part series. 11:00am- 12:00pm CORE: Your Teenager and Vaping Learn how to talk to your teen about the negative effects of vaping. Join here: https://tinyurl.com/vc34td3d	16  Center closed
18 9:00am- 9:45am Walking to the Rhythm Join us for a low-to-medium impact walking workout. 10:00am- 11:30am Little Monsters Cafe Join us for a fuse bead activity, games, and light refreshments. 1:00pm- 3:00pm Movie Mondays: Sleeping Beauty Join us Monday afternoons for family-friendly movies, free healthy snacks, and a perfect way to stay cool this summer.	19 11:00am- 12:00pm The Whole Child - Nutrition Series: Building a Healthy Plate Learn more about nutrition and physical activity in every class. 1:00pm- 2:45pm Knitting Class Learn the basics of knitting.	20 10:00am- 11:30am Virtual Fair Housing Workshop Learn about your housing rights and how to stay protected. Join here: https://tinyurl.com/cr4fp62v 11:00am- 12:00pm Help Me Grow Parent Cafe This is a safe space for parents to support one another and obtain resources. 1:00pm- 2:00pm Cholesterol Workshop Take control of your heart health and learn tips to help you stay healthy and protect your health.	21 9:00am- 11:00am Department of Mental Health: Community of Hope This support group is committed to promoting self-care and wellness. 1:00pm- 2:00pm Fun & Fiz Bath Bomb Learn how to make a bath bomb to use at home as part of self-care. 2:15pm- 3:15pm CORE: How to Talk to your Loved One about Substance Use Join us as we teach you how to talk to your loved one about substance use. 5:00pm-6:30pm Skin Care Workshop Learn how to take care of your skin and how to make your own skin care routine.	22 9:00am- 9:45am Walking to the 80s Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength. 10:00am- 11:00am Wellnest LA Infant Massage Class Learn how to massage your baby and the benefits from it. This is a 5-part series. 11:00am- 12:00pm The Flow World Menstrual Cup Workshop Learn the health benefits of using a menstrual cup. All participants will obtain a free menstrual cup.	23 9:00am- 11:00am Rise and Karaoke Come start your morning and have fun singing karaoke. 1:00pm- 3:00pm CineSaturday: Shark Tales Join us for family-friendly movie, free healthy snacks, and a perfect way to stay cool this summer.
25 9:00am- 9:45am Walking to the Rhythm Join us for a low-to-medium impact walking workout. 1:00pm- 3:00pm Movie Mondays: The Incredibles Join us Monday afternoons for family-friendly movies, free healthy snacks, and a perfect way to stay cool this summer.	26 9:30am- 10:45am East LA Women's Center: Trauma & Healing Learn how to navigate the healing process. 11:00am- 12:00pm The Whole Child- Nutrition Series: Plan a Healthy Meal Learn more about nutrition and physical activity in every class. 1:00pm- 2:45pm Knitting Class Learn the basics of knitting. 3:00pm-4:00pm Ask a Nurse- Graceful Aging Presentation Join our Nurse as they discuss important health topics.	27 1:00pm- 3:00pm Brush & Branch: A Birdhouse Making Workshop Participants will build and paint their own birdhouse to take home. Limited to first 15 participants to register. 3:00pm- 4:00pm Compost Workshop Join us as we teach you how to start your own compost.	28 2:30pm- 3:30pm Summer Safety: West Nile Virus Prevention Learn how to protect you and your family during mosquito season. 4:00pm- 6:00pm DIY Stain Glass Learn how to make your own piece of stain glass.	29 9:00am- 9:45am Walking to the 80s Join us for a fun, low-impact walking workout that boosts fitness, endurance, and strength. 10:00am- 11:00am Wellnest LA Infant Massage Class Learn how to massage your baby and the benefits from it. This is a 5-part series.	30  Center closed



**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

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
				1 9:00am- 9:45am Caminando hacia los años 80 Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza. 11:00am- 1:00pm Pintura de piedras Ven a relajarte con nosotros mientras pintas una piedra para nuestro jardín comunitario!	2 Cerrado
4 9:00am- 9:45am Caminando al Ritmo Únete a nosotros para un entrenamiento de caminata de impacto bajo a medio. 10:00am- 12:00pm Pintura de piedras Ven a relajarte con nosotros mientras pintas una piedra para nuestro jardín comunitario! 1:00pm- 3:00pm Lunes de Películas: Diversión para toda la familia- Toy Story 2 Únete a nosotros los lunes por la tarde para ver películas adecuadas para toda la familia, disfrutar de bocadillos saludables gratis y encontrar una manera perfecta de mantenerte fresco este verano.	5 11:00am- 12:00pm The Whole Child- Que hay en una etiqueta de nutrición? ¡Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase! 1:00pm- 2:45pm Clase de tejido ¡Aprende lo básico del tejido! 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera-Fentanilo y cómo responder a una sobredosis Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud	6 8:00am- 4:00pm Visión para Aprender- Días de Visión; Exámenes de visión gratuitos para niños de 4 a 18 años! No se requiere seguro. 8:00am- 11:00am Atras a escuela Feria De Recursos ¡Recursos para toda la familia! 8:30am Entrega de Despensas de Frutas y Verduras Gratuita *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas. 2:30pm-3:30pm Mosaicos Conmemorativos Estaremos creando mosaicos en pequeñas cajas de recuerdos y aprendiendo sobre la historia del arte del mosaico en todo el mundo.	7 1:30pm- 2:30pm CORE: ¡Kahoots! Sobredosis: Conoce los Hechos Infórmate sobre los trastornos por uso de sustancias y sabe qué hacer en una situación de emergencia por sobredosis. 4:00pm- 5:00pm 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. *solo en inglés* 5:00pm- 7:00pm Actividad de coloración Únete a nosotros mientras te relajas y coloreas una pieza de arte única. *solo en inglés*	8 9:00am- 10:00am Caminando hacia los años 80 Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza. 10:00am- 11:00am Clase de Masaje Infantil Wellnest LA Aprende a masajear a tu bebé y los beneficios de ello. 1:00pm- 2:00pm Momentos Mágicos: Orejas de Ratón Hechas a ManoÚnete a nosotros mientras decoramos orejas de ratón perfectas para tu próxima aventura en un parque temático.	9 9:00am- 11:00am Taller creativo de bienestar - Pulsera de la amistad Únete a nosotros mientras hacemos divertidas pulseras de la amistad para llevar a casa 1:00pm- 3:00pm CineSábado - Pixar Up Únete a nosotros para una película familiar, bocadillos saludables gratis y una manera perfecta de mantenerte fresco este verano.

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

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

11 9:00am- 9:45am Caminando al Ritmo Únete a nosotros para un entrenamiento de caminata de impacto bajo a medio. 10:00am- 11:15am East LA Women's Center- Salud Sexual para Mujeres y Menopausia Aprende a proteger tu salud sexual y obtén apoyo durante la menopausia. 1:00pm- 3:00pm Lunes de Películas: Diversión para toda la familia- Shrek Únete a nosotros los lunes por la tarde para ver películas adecuadas para toda la familia, disfrutar de bocadillos saludables gratis y encontrar una manera perfecta de mantenerte fresco este verano!	12 11:00am- 12:00pm The Whole Child- Reconsidere lo que bebe ¡Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase! 1:00pm- 2:45pm Clase de tejido ¡Aprende lo básico del tejido! 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- actividad física Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud	13 9:00am- 10:00am Taller de Campanas de Viento Ven y crea una hermosa campana de viento para añadir a tu jardín. 10:30am- 11:30am Taller de Compostaje Únete a nosotros mientras te enseñamos a iniciar tu propio compost. 11:30am-1:00pm Fabricación de estuches para lápices Ven y haz tu propio estuche para lápices justo a tiempo para el nuevo año escolar.	14 11:00am- 12:00pm Departamento de Salud Mental: Explotación Financiera de Personas Mayores: Impacto en el Bienestar Emocional Aprende sobre el impacto emocional de la explotación financiera y consejos de prevención. 2:00pm- 4:00pm Pinta y Bebe Sé creativo con nosotros y crea una hermosa obra de arte a base de sal. 4:00pm- 6:00pm Noche de Juegos Únete a nosotros para una divertida noche de juegos.	15 9:00am- 9:45am Caminando hacia los años 80 Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza. 10:00am- 11:00am Clase de Masaje Infantil Wellnest LA Aprende a masajear a tu bebé y los beneficios de ello.	16  Cerrado
18 9:00am- 9:45am Caminando al Ritmo Únete a nosotros para un entrenamiento de caminata de impacto bajo a medio. 10:00am- 11:30am Cafe de Pequeños Monstruos Únete a nosotros para una actividad de cuentas de fusión, juegos y refrigerios ligeros. 1:00pm- 3:00pm Lunes de Películas: Diversión para toda la familia- Disney Sleeping Beauty Únete a nosotros los lunes por la tarde para ver películas adecuadas para toda la familia, disfrutar de bocadillos saludables gratis y encontrar una manera perfecta de mantenerte fresco este verano!	19 11:00am- 12:00pm The Whole Child- Construyendo un plan saludable ¡Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase! 1:00pm- 2:45pm Clase de tejido ¡Aprende lo básico del tejido! 2:00pm- 3:00pm CORE: Su hijo adolescente y el consumo de sustancias https://tinyurl.com/4zf55z2	20 10:00am- 11:30am Taller de Vivienda Justa Infórmate sobre tus derechos de vivienda y cómo mantenerte protegido. https://tinyurl.com/cr4fp62v 11:00am- 12:00pm HMG Parent Cafe Este es un espacio seguro para que los padres. *solo en inglés* 1:00pm- 2:00pm Taller sobre el colesterol Toma el control de la salud de tu corazón y aprende consejos para ayudarte a mantenerte saludable y proteger tu salud.	21 9:00am- 11:00am Departamento de Salud Mental: Comunidad de Esperanza Este grupo de apoyo está comprometido a promover el autocuidado y el bienestar en nuestras comunidades. 1:00pm- 2:00pm Bomba de baño divertida y espumosa Aprende a hacer una bomba de baño para usar en casa. 5:00pm-6:30pm Taller de Cuidado de la Piel Aprende a cuidar tu piel y cómo crear tu propia rutina de cuidado de la piel. *solo en inglés*	22 9:00am- 9:45am Caminando hacia los años 80 Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza. 10:00am- 11:00am Clase de Masaje Infantil Wellnest LA Aprende a masajear a tu bebé y los beneficios de ello. 11:00am- 12:00pm El Taller de Copas Menstruales del Mundo Flow Aprende los beneficios para la salud de usar una copa menstrual. Todos los participantes se llevarán una a casa.	23 9:00am- 11:00am Levántate y karaoke Ven a comenzar tu mañana y diviértete cantando karaoke. *solo en inglés* 1:00pm- 3:00pm CineSábado - Sherek Únete a nosotros para una película familiar, bocadillos saludables gratis y una manera perfecta de mantenerte fresco este verano.
25 9:00am- 9:45am Caminando al Ritmo Únete a nosotros para un entrenamiento de caminata de impacto bajo a medio. 1:00pm- 3:00pm Lunes de Películas: Diversión para toda la familia- Disney The Incredibles Únete a nosotros los lunes por la tarde para ver películas adecuadas para toda la familia, disfrutar de bocadillos saludables gratis y encontrar una manera perfecta de mantenerte fresco este verano!	26 9:30am- 10:45am East LA Women's Center- Trauma y Curación Aprende a navegar el proceso de sanación. 11:00am- 12:00pm The Whole Child- Planear Comidas Saludables ¡Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase! 1:00pm- 2:45pm Clase de tejido ¡Aprende lo básico del tejido! 3:00pm-4:00pm Pregúntele a la enfermera- Recomendaciones de inmunizaciones para personas mayores Únase a nuestra enfermera mientras discuten temas importantes de salud	27 1:00pm- 3:00pm Pincel y Rama: Un Taller de Construcción de Casas para Aves. Los participantes construirán y pintarán su propia casa para aves para llevar a casa. Limitado a los primeros 15 participantes que se registren. 3:00pm- 4:00pm Taller de Compostaje Únete a nosotros mientras te enseñamos a iniciar tu propio compost.	28 2:30pm- 3:30pm Enfermedades transmitidas por mosquitos: Virus del Nilo Occidental. Aprende cómo protegerte a ti y a tu familia durante la temporada de mosquitos. 4:00pm- 6:00pm Vidrio de colores DIY Aprende a hacer tu propia pieza de vidrio de colores.	29 9:00am- 9:45am Caminando hacia los años 80 Únete para una divertida caminata de bajo impacto que mejora tu condición física, resistencia y fuerza. 10:00am- 11:00am Clase de Masaje Infantil Wellnest LA Aprende a masajear a tu bebé y los beneficios de ello.	30  Cerrado



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