

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>2</p> <p> 11:00am - 12:00pm Bingo</p> <p> 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: The Book of Life <i>English Only Program</i></p>	<p>3</p> <p> 9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series</p> <p> 10:00am - 11:30am Karaoke Craze</p> <p> 1:00pm - 3:45pm Knitting</p>	<p>4</p> <p> 8:30am FREE Produce Distribution *First-come first-served*</p> <p> 8:30am - 10:30am Free Flu Shots</p> <p> 9:00am - 10:00am Help Me Grow: Parent Cafe</p> <p> 2:00pm - 3:00pm Mindful Eating: Healthy Holiday Tips</p>	<p>5</p> <p> 2:00pm - 3:30pm Café, Comadres, y Chisme: Thanksgiving Edition</p> <p> 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation</p> <p> 3:30pm-4:30pm Exercise for a Healthier You</p> <p> 4:00pm - 5:00pm HYC Gardening Craft Workshop</p> <p> 5:30pm - 6:30pm Stress Management: Connecting Mind & Body</p>	<p>6</p> <p> 9:30am- 12:00pm Crafty Fridays: Popsicles Scarecrows</p>
<p>9</p> <p> 11:00am - 12:00pm Loteria</p> <p> 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Brave <i>English Only Program</i></p>	<p>10</p> <p> 9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series</p> <p> 1:00pm - 3:45pm Knitting</p>	<p>11</p> <p></p> <p>Closed for the Holiday</p>	<p>12</p> <p> 8:30am - 11:00am Free Flu Shots</p> <p> 1:30pm- 2:30pm Soup Season: Healthy Fall Comfort in a Bowl</p> <p> 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation</p> <p> 3:30pm-4:30pm Exercise for a Healthier You</p>	<p>13</p> <p> 9:30am- 12:00pm Crafty Fridays: Pinecones Turkeys</p> <p> 1:00pm - 2:00pm Diabetes 101</p>
<p>16</p> <p> 11:00am - 12:00pm Bingo</p> <p> 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Enchanted <i>English Only Program</i></p>	<p>17</p> <p> 9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series</p> <p> 10:30am - 11:30am Fall in a bottle: DIY Healthy Pumpkin Spice Syrup</p> <p> 1:00pm - 3:45pm Knitting</p>	<p>18</p> <p> 11:00am - 12:00pm Soup Season: Healthy Fall Comfort in a Bowl: Wild Rice Mushroom Soup</p> <p> 1:00pm - 2:00pm Swipe, Scroll, & Sleep</p> <p> 2:30pm - 3:30pm PIH Lung Cancer Workshop</p>	<p>19</p> <p> 9:00am-11:00am DMH Community of Hope</p> <p> 3:00pm - 7:00pm Drop-In Resource Navigation</p> <p> 3:30pm-4:30pm Exercise for a Healthier You</p> <p> 5:30pm - 6:30pm Stress Management: Tuning into your Mind & Communication</p>	<p>20</p> <p> 9:30am- 12:00pm Crafty Fridays: Thankful Frames</p> <p> 1:00pm - 3:00pm Karaoke Craze</p>



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
<p>23</p> <p> 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Fantastic Mr. Fox <i>English Only Program</i></p>	<p>24</p> <p> 9:00am - 10:00am The Whole Child - Nutrition Series</p> <p> 10:00am- 12:00pm Give Thanks & Paint</p>	<p>25</p> <p> 2:00pm-3:00pm Stress Management: The Mind and Body Connection</p>	<p>26</p> <p> HAPPY THANKSGIVING</p> <p>Closed for the Holiday</p>	<p>27</p>

<p>30</p> <p> 11:00am - 12:00pm Bingo</p> <p> 1:00pm - 3:00pm Movie Monday: Godmothered <i>English Only Program</i></p>
--



MENTAL HEALTH

DMH Community of Hope
Thursday, November 5 | 9:00am-11:00am
Join a supportive group focused on self-care and wellness, in a stigma-free space.

Stress Management Series
Thursday, November 5 | 5:30pm-6:30pm
Thursday, November 19 | 5:30pm- 6:30pm
Wednesday, November 25 | 2:00pm- 3:00pm
Join us for a workshop series designed to help you understand what stress is, how it affects your mind and body, and practical strategies to cope more effectively.



RESOURCE

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



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, November 4 | 9:00am-10:00am
This is a safe space for parents to support one another while learning about resources for child development

Bingo
Monday, November 2, 16, & 30 | 11:00am-12:00pm
Start your morning with a fun game of bingo, featuring a different theme each time.

Karaoke Craze
Tuesday, November 3 | 10:00am- 11:30am
Friday, November 20 | 1:00pm- 3:00pm
Bring your best voice and sing with us!

Loteria
Monday, November 9 | 10:00am- 11:30am
Start your morning by playing a fun game of loteria

Swipe, Scroll, & Sleep
Wednesday, November 18 | 1:00pm- 2:00pm
Join us for a discussion on sleep, mental health, physical health, and finding balance.

PIH Health Lung Cancer Workshop
Wednesday, November 18 | 2:30pm- 3:30pm
Join PIH Health as they talk about Lung cancer, how to get screened, and prevention.



NUTRITION

Produce Distribution
Wednesday, November 4 | 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.

Mindful Eating: Healthy Holiday Tips
Wednesday, November 4 | 2:00pm-3:00pm
Learn how to make healthy choices this holiday season.

Soup Season: Healthy Fall Comfort in a Bowl- Wild Rice Mushroom Soup
Thursday, November 12 | 1:30pm-2:30pm
Wednesday, November 18 | 11:00am- 12:00pm
Learn how to make a delicious soup perfect for this fall weather.

Diabetes 101
Friday, November 13 | 1:00pm-2:00pm
Learn how to take care of yourself and your diabetes this holiday season.

Fall in a Bottle: DIY Healthy Pumpkin Spice Syrup
Tuesday, November 17 | 10:30am-11:30am
Learn how to make healthier version of the classic pumpkin spice syrup.



CREATIVE ART

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

HYC Garden Beautifying Workshop
Thursday, November 5 | 4:00pm-5:00pm
Join us for a magical afternoon of garden creativity! Enjoy refreshments, paint rocks, and Craft stunning crystal garden stakes.

Give Thanks & Paint
Tuesday, November 24 | 10:00am-12:00pm
Drop-in and sip on warm hot cider while painting a cute turkey.

Crafty Fridays
Every Friday in November | 9:30am-12:00pm
Drop-in and enjoy Halloween themed arts and crafts designed to support relaxation & creativity.



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.

Free Flu & COVID-19 Shots
Wednesday, November 4 | 8:30am-10:30am
Thursday, November 12 | 8:30am- 11:00am
Protect yourself during respiratory virus season.



SUPPORT/SOCIAL GROUP

Café, Comadres, y Chisme
Thursday, November 5 | 2:00pm-3:30pm
A welcoming workshop series where participants come together over cafecito to share meaningful conversations and build community.

L U N	M A R	M I E	J U E	V I E
<div>11:00am - 12:00pm</div> <div>Bingo</div> <div>1:00pm - 3:00pm</div> <div>Lunes de Película: The Book of Life</div> <div>Programa solo en inglés</div>	<div>9:00am - 10:00am</div> <div>The Whole Child - Serie sobre nutrición</div> <div>10:00am - 11:30am</div> <div>Karaoke Craze</div> <div>1:00pm - 3:45pm</div> <div>Clase de Tejido</div>	<div>8:30am</div> <div>Distribución GRATUITA de Frutas y Verduras</div> <div>*Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas*</div> <div>8:30am - 10:30am</div> <div>Vacunas contra la gripe gratis</div> <div>9:00am - 10:00am</div> <div>Help Me Grow: Café Para Padres</div> <div>Programa solo en inglés</div> <div>2:00pm - 3:00pm</div> <div>Alimentación Consciente: Consejos Saludables para las Fiestas</div>	<div>2:00pm - 3:30pm</div> <div>Café, Comadres y Chisme</div> <div>3:00pm - 7:00pm</div> <div>Orientación de Recursos</div> <div>3:30pm-4:30pm</div> <div>Ejercicio para una vida más saludable</div> <div>4:00pm - 5:00pm</div> <div>HYC Taller de manualidades de jardinería</div> <div>5:30pm - 6:30pm</div> <div>Manejo del Estrés: Conectando la Mente y el Cuerpo</div> <div>Programa solo en inglés</div>	<div>9:30am - 12:00pm</div> <div>Viernes Creativos: Espantapájaros de Paletas</div>
<div>1:00pm - 3:00pm</div> <div>Lunes de Película: Brave</div> <div>Programa solo en inglés</div> <div>11:00am - 12:00pm</div> <div>Lotería</div>	<div>9:00am - 10:00am</div> <div>The Whole Child - Serie sobre nutrición</div> <div>1:00pm - 3:45pm</div> <div>Clase de Tejido</div>	<div>VETERANS DAY</div> <div>Cerrado</div>	<div>8:30am - 11:00am</div> <div>Vacunas contra la gripe gratis</div> <div>1:30pm - 2:30pm</div> <div>Temporada de Sopa: Confort Saludable de Otoño en un Tazón - Batata</div> <div>3:00pm - 7:00pm</div> <div>Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</div> <div>3:30pm-4:30pm</div> <div>Ejercicio para una vida más saludable</div>	<div>9:30am - 12:00pm</div> <div>Viernes Creativos: Piñas Pavos</div> <div>1:00pm - 2:00pm</div> <div>Diabetes 101</div>
<div>11:00am - 12:00pm</div> <div>Bingo</div> <div>1:00pm - 3:00pm</div> <div>Lunes de Película: Enchanted</div> <div>Programa solo en inglés</div>	<div>9:00am - 10:00am</div> <div>The Whole Child - Serie sobre nutrición</div> <div>10:30am - 11:30am</div> <div>Otoño en una botella: Jarabe casero y saludable de especias de calabaza</div> <div>1:00pm - 3:45pm</div> <div>Clase de Tejido</div>	<div>11:00am - 12:00pm</div> <div>Temporada de Sopa: Confort Saludable de Otoño en un Tazón - Batata</div> <div>1:00pm - 2:00pm</div> <div>Desliza, Desplázate y Duerme</div> <div>2:30pm - 3:30pm</div> <div>PIH Screening y educación sobre el cáncer de pulmón</div>	<div>9:00am-11:00am</div> <div>DMH Comunidad de Esperanza</div> <div>3:00pm - 7:00pm</div> <div>Orientación de Recursos</div> <div>3:30pm-4:30pm</div> <div>Ejercicio para una vida más saludable</div> <div>5:30pm - 6:30pm</div> <div>Manejo del Estrés: Conciencia de la Mente y Comunicación Efectiva</div> <div>Programa solo en inglés</div>	<div>9:30am - 12:00pm</div> <div>Viernes Creativos: Marcos Agradecidos</div> <div>1:00pm - 3:00pm</div> <div>Karaoke Craze</div>



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
1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Fantastic Mr. Fox <i>Programa solo en inglés</i>	9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición 10:00am - 12:00pm Da Gracias y Pinta	2:00pm-3:00pm Manejo del estrés: La conexión entre la mente y el cuerpo	26 HAPPY THANKSGIVING Cerrado	27

30

11:00am - 12:00pm
Bingo

1:00pm - 3:00pm
Lunes de Película: Godmothered
Programa solo en inglés



SALUD MENTAL

DMH Community of Hope
Jueves, 19 de Noviembre | 9:00am-11:00am
Únete a un grupo de apoyo enfocado en el autocuidado y el bienestar, en un espacio libre de estigma.

Serie de Manejo del Estrés
Jueves, 5 de Noviembre | 5:30pm-6:30pm
Jueves, 19 de Noviembre | 5:30pm- 6:30pm
Miércoles, 25 de Noviembre | 2:00pm- 3:00pm
Únete a nosotros en una serie de talleres diseñados para ayudarte a entender qué es el estrés, cómo afecta tu mente y tu cuerpo, y estrategias prácticas para afrontarlo de manera más efectiva.



RECURSO

Orientación de Recursos (Sin Cita Previa):
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.



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 4 de Noviembre | 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 2, 16, y 30 de Noviembre | 11:00am -12:00pm
Comienza la mañana con una divertida partida de bingo, con una temática diferente en cada ocasión.

Karaoke Kraze
Martes, 3 de Noviembre | 10:00am - 11:30am
Viernes, 20 de Noviembre | 1:00pm - 3:00pm
¡Únete a nosotros para divertirte con el karaoke!

Lotería
Lunes, 9 de Noviembre | 10:00am -11:30am
Comienza tu mañana jugando una divertida partida de lotería

Desliza, Desplázate y Duerme
Miércoles, 18 de Noviembre | 1:00pm- 2:00pm
Únete a nosotros para una charla sobre el sueño, la salud mental, la salud física y cómo encontrar el equilibrio.

Taller de Cáncer de Pulmón de PIH Health
Miércoles, 18 de Noviembre | 2:30pm- 3:30pm
Únete a PIH Health mientras hablan sobre el cáncer de pulmón, cómo hacerse la prueba y la prevención.



NUTRICIÓN

Distribución de Productos Agrícolas
Miércoles 4 de Noviembre | 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.

Alimentación Consciente: Consejos Saludables para las Fiestas
Miércoles, 4 de Noviembre | 2:00pm-3:00pm
Aprende cómo tomar decisiones saludables estas fiestas.

Temporada de Sopa: Confort saludable de otoño en un tazón - Sopa de arroz salvaje con champiñones
Jueves, 12 de Noviembre | 1:30pm-2:30pm
Miércoles, 18 de Noviembre | 11:00am- 12:00pm
Aprende a hacer una sopa deliciosa, perfecta para este clima otoñal.

Diabetes 101
Viernes, 13 de Noviembre | 1:00pm-2:00pm
Aprende cómo cuidarte a ti mismo y a tu diabetes en esta temporada navideña.

Otoño en una Botella: Jarabe Casero y Saludable de Especies de Calabaza
Martes, 17 de Noviembre | 10:30am-11:30am
Aprende a hacer una versión más saludable del clásico jarabe de especias de calabaza.



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.

HYC Jardin Taller de Embellecimiento
Jueves, 5 de Noviembre | 4:00pm-5:00pm
¡Únete a nosotros para una tarde mágica de creatividad en el jardín! Disfruta de refrescos, pinta piedras y crea impresionantes estacas de cristal para el jardín.

Viernes Creativos
Martes, 24 de Noviembre | 10:00am - 12:00pm
Ven a pasar y disfruta de una sidra caliente mientras pintas un pavo lindo.

Viernes Creativos
cada viernes | 9:30am - 12:00pm
Pasa sin cita previa y disfruta de manualidades con temática de verano diseñadas para fomentar la relajación y la creatividad.



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.

Vacunas contra la gripe gratis
Miércoles, 4 de Noviembre | 8:30am-10:30am
Jueves, 12 de Noviembre | 8:30am- 11:00am
Protégete durante la temporada de virus respiratorios.



GRUPO DE APOYO/SOCIAL

Café, Comadres, y Chisme
Miércoles, 5 de Noviembre | 2:00pm-3:30pm
Una sesión donde los participantes se reúnen para tomar un café, compartir conversaciones significativas y construir 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.