



| Monday  | Tuesday   | Wednesday  | Thursday  | Friday   |
|---|---|--|---|--|
| <p>2</p> <p>9:00 AM Exercise for Arthritis<br/>10:00 AM Check.Change.Control ♥<br/>11:00 AM Zumba*<br/>12:00 AM Line Dance*</p>           | <p>3</p> <p>10:00 AM Knitting Club</p>  | <p>4</p> <p>9:00 AM Stretching and Breathing<br/>10:00 AM Guided Meditation<br/>11:00 AM Kidney Smart – Kidney Health Workshop</p>   | <p>5</p> <p>10:00 AM Strengthening*<br/>11:00 AM Check.Change.Control♥*</p>     | <p>6</p> <p>10:00 AM Zumba*<br/>11:00 AM Knitting*<br/>12:00 AM Scrapbooking and Crafts*</p> |
| <p>9</p> <p>9:00 AM Exercise for Arthritis<br/>10:00 AM Grief Workshop<br/>11:00 AM Zumba*<br/>12:00 AM Line Dance*</p>                   | <p>10</p> <p>10:00 AM Knitting Club<br/>12:00 PM Mental Health: Anxiety Disorders</p> | <p>11</p> <p>9:00 AM Stretching and Breathing<br/>10:00 AM Diabetes Support Group<br/>11:00 AM Reading Club</p>  | <p>12</p> <p>10:00 AM Strengthening*</p>  | <p>13</p> <p>10:00 AM Zumba*</p>   |
| <p>16</p> <p>9:00 AM Exercise for Arthritis<br/>10:00 AM Medicare and Medi-Cal Insurance<br/>11:00 AM Zumba*<br/>12:00 AM Line Dance*</p> | <p>17</p> <p>10:00 AM Knitting Club</p>   | <p>18</p> <p>9:00 AM Stretching and Breathing<br/>10:00 AM Art Club<br/>11:00 AM Kidney Smart</p>  | <p>19</p> <p>10:00 AM Strengthening*<br/>11:00 AM Check.Change.Control♥*</p>    | <p>20</p> <p>10:00 AM Zumba*<br/>11:00 AM Provider Orders for Life Sustaining Treatment*</p> |
| <p>23</p> <p>9:00 AM Exercise for Arthritis<br/>10:00 AM Guided Meditation<br/>11:00 AM Wellnest: Mind Body and Heart</p>                 | <p>24</p> <p>10:00 AM Knitting Club</p>   | <p>25</p> <p>9:00 AM Stretching and Breathing<br/>10:00 AM Gardening Club*<br/>11:00 AM Reading Club*</p>  | <p>26</p> <p>10:00 AM Strengthening*<br/>11:00 AM Mental Health and Stigma*</p> | <p>27</p> <p>10:00 AM Zumba*</p>   |
| <p>30</p> <p>9:00 AM Exercise for Arthritis<br/>10:00 AM Bible Study<br/>11:00 AM Wellnest: Mind, Body and Heart</p>                      | <p>31</p> <p>10:00 AM Knitting Club<br/>12:00 PM Grief Workshop</p>                   | <p>Classes in the following colors are offered at their respective site:<br/> <b>Community Information Center</b> - Medical Plaza II Suite 1100<br/>           *Community Garden - 1718 Bridge St.<br/>           *State Street Recreation Center - 716 N. State St.</p> |   |  |

## WHITE MEMORIAL COMMUNITY INFORMATION CENTER

1700 East Cesar E. Chavez Ave., Suite 1100, Los Angeles, CA 90033  
323-307-8937

Health education classes are offered in Spanish, unless otherwise noted.





Calendario de eventos  
del programa de bienestar  
para adultos mayores

# White Memorial

## Marzo 2020

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|--|---|---|---|
| <p>2</p> <p>9:00 AM Ejercicio para el artritis<br/>10:00 AM Check.Change.Control ♥<br/>11:00 AM Zumba*<br/>12:00 AM Baile*</p>         | <p>3</p> <p>10:00 AM Club de tejido</p>  | <p>4</p> <p>9:00 AM Estiramiento y respiración<br/>10:00 AM Meditación Guiada<br/>11:00 AM Kidney Smart - Taller de salud renal</p> | <p>5</p> <p>10:00 AM Fortalecimiento*<br/>11:00 AM Check.Change.Control♥*</p>   | <p>6</p> <p>10:00 AM Zumba*<br/>11:00 AM Tejido*<br/>12:00 AM El álbum de recortes y manualidades*</p>                        |
| <p>9</p> <p>9:00 AM Ejercicio para el artritis<br/>10:00 AM Taller de duelo<br/>11:00 AM Zumba*<br/>12:00 AM Baile*</p>                | <p>10</p> <p>10:00 AM Club de tejido<br/>12:00 PM Salud mental: trastornos de ansiedad</p> | <p>11</p> <p>9:00 AM Estiramiento y respiración<br/>10:00 AM Grupo de apoyo para la diabetes<br/>11:00 AM Club de lectura</p>       | <p>12</p> <p>10:00 AM Fortalecimiento*</p>  | <p>13</p> <p>10:00 AM Zumba*</p>  |
| <p>16</p> <p>9:00 AM Ejercicio para el artritis<br/>10:00 AM Seguro de Medicare y Medi-Cal<br/>11:00 AM Zumba*<br/>12:00 AM Baile*</p> | <p>17</p> <p>10:00 AM Club de tejido</p>   | <p>18</p> <p>9:00 AM Estiramiento y respiración<br/>10:00 AM Club de Arte<br/>11:00 AM Kidney Smart</p>                             | <p>19</p> <p>10:00 AM Fortalecimiento*<br/>11:00 AM Check.Change.Control♥*</p>  | <p>20</p> <p>10:00 AM Zumba*<br/>11:00 AM Cómo preparar las órdenes de su proveedor para un tratamiento de soporte vital*</p> |
| <p>23</p> <p>9:00 AM Ejercicio para el artritis<br/>10:00 AM Meditación Guiada<br/>11:00 AM Wellnest: Mente Cuerpo y Corazón</p>       | <p>24</p> <p>10:00 AM Club de tejido</p>   | <p>25</p> <p>9:00 AM Estiramiento y respiración<br/>10:00 AM Club de jardinería *<br/>11:00 AM Club de lectura *</p>                | <p>26</p> <p>10:00 AM Fortalecimiento*<br/>11:00 AM Salud Mental y Estigma*</p>   | <p>27</p> <p>10:00 AM Zumba*</p>  |
| <p>30</p> <p>9:00 AM Ejercicio para el artritis<br/>10:00 AM Estudio Bíblico<br/>11:00 AM Wellnest: Mente Cuerpo y Corazón</p>         | <p>31</p> <p>10:00 AM Club de tejido<br/>12:00 PM Taller de duelo</p>                      |   | <p>Las clases en los siguientes colores se ofrecen en sus respectivos sitios:<br/> <b>Centro Comunitaria de Información</b> Plaza médica II Suite 1100<br/>           *Jardín comunitario 718 Bridge St.<br/>           *State Street Recreation Center 716 N State St.</p> |   |

### WHITE MEMORIAL COMMUNITY INFORMATION CENTER

1700 East Cesar E. Chavez Ave., Suite 1100, Los Angeles, CA 90033  
323-307-8937

