


SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29 FoodSmarts&Choose HealthyBeverages10a-11a Be Well Yoga 10a-11a San Diego Blood Bank Blood Drive 11a-4p Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Tai Chi for Better Balance 1p-2p	30 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Counseling Services Walk-Ins 1p-2p RxBallroom 1p-1:45p Discover Tai Chi 6p-7p	1 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Tai Chi for Better Balance 1p-2p	2 Discover Tai Chi 9a-10a Caregiver Wellness Community 9:30 - 11:30a Grief Support Group 10-11:30a RxBallroom 1p-1:45p	3 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Fix it Friday 1p-3p	4
5 	6 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Be Well Yoga 10a-11a Tai Chi for Better Balance 1p-2p	7 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Counseling Services Walk-Ins 1p-2p RxBallroom 1p-1:45p Discover Tai Chi 6p-7p	8 Tai Chi for Better Balance 11:30a-11:30 Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Tai Chi for Better Balance 1p-2p	9 Discover Tai Chi 9a-10a Grief Support Group 10-11:30a RxBallroom 1p-1:45p	10 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Fix it Friday 1p-3p	11
12 	13 Be Well Yoga 10a-11a Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Tai Chi for Better Balance 1p-2p	14 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Interfaith Mobile Unit 12p-3p* Counseling Services Walk-Ins 1p-2p RxBallroom 1p-1:45p Discover Tai Chi 6p-7p	15 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Tai Chi for Better Balance 1p-2p	16 Discover Tai Chi 9a-10a Michelle's Place Cancer Support Circle 11a-1p RxBallroom 1p-1:45p	17 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Fix it Friday 1p-3p	18 Enough as You Are 10a-12p
19	20 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Be Well Yoga 10a-11a Tai Chi for Better Balance 1p-2p	21 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Counseling Services Walk-Ins 1p-2p RxBallroom 1p-1:45p Discover Tai Chi 6p-7p	22 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Tai Chi for Better Balance 1p-2p	23 Discover Tai Chi 9a-10a RxBallroom 1p-1:45p	24 North County Parkinson's Support Group 10a-12p Chair Yoga 11:30a-12:30p* Fix it Friday 1p-3p	25
26	27  OFFICE CLOSED	28 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Counseling Services Walk-Ins 1p-2p RxBallroom 1p-1:45p Discover Tai Chi 6p-7p	29 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Tai Chi for Better Balance 1p-2p Wellness Wednesday 1:30p-3:30p	30 Discover Tai Chi 9a-10a Grief Support Group 10-11:30a RxBallroom 1p-1:45p	31 Chair Yoga 11:30a-12:30p* Fix it Friday 1p-3p	1

Partner Services @ The Wellness Hub

[Michelle's Place Cancer Resource Center Hours:](#)

Tuesdays & Wednesdays 9a-12p [By Appointment ONLY]
To Book an Appointment: Call (951) 699-5455

[Palomar Family Counseling Service, Inc. Hours:](#)

Tuesdays 1p-7p & Wednesdays 9a-5p
Tuesdays & Wednesdays Walk-ins from 1p-2p
To Book an Appointment: Call (760) 741-2660

[Wellness Wednesday:](#) May 29th

Workshop: Question Persuade Refer (QPR)
@ 1:30 PM-2:30 PM

FREE Health Screenings @ 1:30p-3:30p

Hearing Screenings [New], Diabetes, Blood Pressure & BMI

For any classes with [*] next to it, you must register first before attending.

To register for these classes, visit www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center.

Scan me for the most up-to-date calendar!



LEARN MORE...

Tai Chi for Better Balance: Mondays & Wednesdays 11:30a- 12:30p & 1:00p-2:00p

Tai Chi for Better Balance (Tai Ji Quan) has been shown to improve balance and mobility and reduce the risk of falls. People of all ability levels are welcome. This class can be conducted from a seated or standing position.

Register: www.fallbrookhealth.org/tai-chi-for-balance

Chair Yoga: Tuesdays & Fridays 11:30a-12:30p

This class focuses on gentle stretches, mindful breathing techniques, and relaxation exercises, all performed while seated or using a chair for support. No prior yoga experience is necessary, making it ideal for beginners and those with physical limitations. **Registration is REQUIRED to attend.**

Register: Email Bianca at bheyming@fallbrookhealth.org

Counseling Services: Tuesdays 1:00p-7:00p & Wednesdays 9:00a-5:00p

Counseling Services provided by Palomar Family Counseling Service, Inc. for kids, teens and adults. Accessible, Affordable and Confidential.

Schedule Appointment: www.fallbrookhealth.org/counseling-services

Wellness Wednesdays: Last Wednesday of the month 1:30p- 3:30p

Free blood sugar, blood pressure, and BMI screenings, Cultivate Health workshops, wellness resources and pre-diabetes support.

Register: www.fallbrookhealth.org/health-screenings

Mental Health First Aid

Learn to identify, understand and respond to signs of mental illness and substance abuse disorders and how to connect to care.

Register: www.fallbrookhealth.org/mental-health-first-aid

Community Resource Navigator

The Community Resource Navigator helps community members access healthcare and health-impacting resources. Navigators are non-licensed, non-clinical staff who gather information related to economic barriers, healthcare systems concerns, and basic needs.

Register: www.fallbrookhealth.org/community-resource-navigator

Michelle's Place Cancer Resource Center: Tuesdays & Wednesdays by Appointment ONLY

Support from diagnosis through treatment and beyond. Services are available in English and Spanish.

To make an appointment call (951) 699-5455

APRENDA MÁS...

Tai Chi para un Mejor Equilibrio: Lunes y Miércoles de 11:30 a.m. a 12:30 p.m. y de 1:00 p.m. a 2:00 p.m

El Tai Chi para un Mejor Equilibrio (Tai Ji Quan) ha demostrado mejorar el equilibrio y la movilidad, y reducir el riesgo de caídas. Personas de todos los niveles de habilidad son bienvenidas. Esta clase puede realizarse desde una posición sentada o de pie.

Registro: www.fallbrookhealth.org/tai-chi-for-balance

Yoga en Silla: Martes y Viernes de 11:30 a.m. a 12:30 p.m

Esta clase se enfoca en estiramientos suaves, técnicas de respiración consciente y ejercicios de relajación, todos realizados mientras se está sentado o utilizando una silla para apoyo. No se requiere experiencia previa en yoga, lo que lo hace ideal para principiantes y personas con limitaciones físicas. Es NECESARIO registrarse para asistir.

Registrarse: Envía un correo electrónico a Bianca a bheyming@fallbrookhealth.org

Servicios de Consejería: Martes: 1:00p-7:00p y Miércoles: 9:00a-5:00p

Los servicios de consejería serán proporcionados por Palomar Family Counseling Services, Inc para niños, adolescentes y adultos. Accesible, económico, y confidencial.

Para reservar una cita: www.fallbrookhealth.org/counseling-services

Exámenes de Salud Último miércoles de cada mes 1:30p- 3:30p

Exámenes gratuitos de audición, diabetes y presión arterial.

Registre: www.fallbrookhealth.org/health-screenings

Primeros Auxilios en Salud Mental

Aprender a identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y los trastornos por abuso de sustancias.

Registre: www.fallbrookhealth.org/mental-health-first-aid

Navegador de Recursos Comunitarios

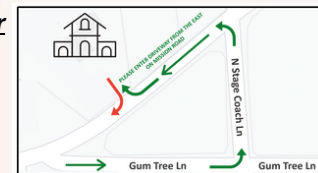
El Navegador de Recursos Comunitarios ayuda a los miembros de la comunidad a obtener acceso a la asistencia médica y a los recursos que afectan a la salud. Los navegadores son personal no licenciado y no clínico que obtiene información relacionada con las barreras económicas, los problemas de los sistemas de salud y las necesidades básicas.

Registre: www.fallbrookhealth.org/community-resource-navigator

Michelle's Place Recursos contra Cáncer: Martes y Miercoles solo por cita

Apoyo desde el diagnóstico hasta el tratamiento y más allá. Servicios disponibles en Español.

Para reservar una cita llame al (951) 699-5455



Fallbrook Regional
HEALTH DISTRICT
...community health & wellness center

1636 E. Mission Road, Fallbrook
www.fallbrookhealth.org
(760) 731-9187

****Classes, groups, and events are subject to change. For an up to date class schedule and to register for events go to our website at:**

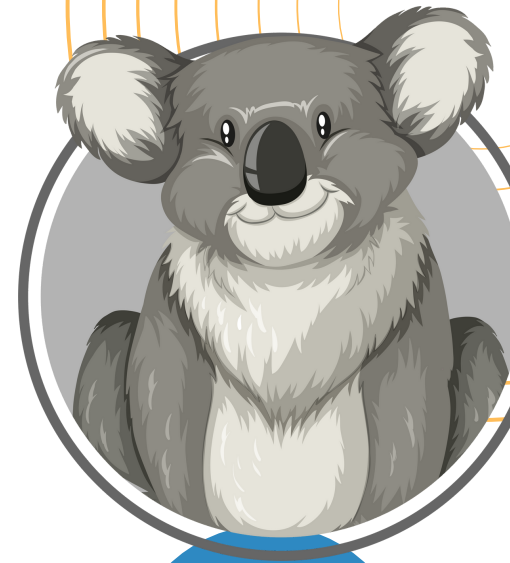
www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center**

Primeros Auxilios + para la Salud Mental

Programa de Certificación Gratuito de Educación Pública de 8 horas

Esperanza, Salud y Curación

- Reconocer los factores de riesgo, las señales de advertencia y los síntomas de las enfermedades mentales
- Conocer la realidad de la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, el trastorno bipolar y la esquizofrenia
- Comprender el impacto de las enfermedades mentales
- Aprender un plan de 5 pasos para apoyar a alguien que este pasando por una crisis emocional

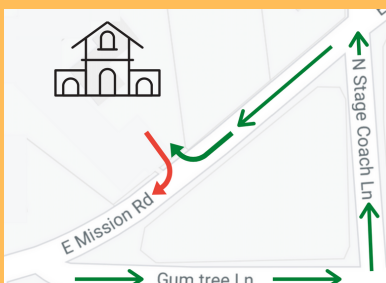


**DISTRITO DE SALUD REGIONAL DE
FALLBROOK CENTRO COMUNITARIO DE
SALUD Y BIENESTAR
1636 EAST MISSION ROAD, FALLBROOK**

Sábado 16 de Noviembre, 9a-5p



¡Escanéame!



Para mas informacion contacte
Katia Elizondo Márquez at
kelizondomarquez@fallbrookhealth.org

(760) 731-9187
fallbrookhealth.org



**Mental Health
FIRST AID**
from NATIONAL COUNCIL FOR
MENTAL WELLBEING

MHIA
Mental Health America
of San Diego County

PROGRAMA DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA

Una forma divertida y atractiva de evitar y posponer la diabetes tipo 2.

Un programa aprobado por el CDC que ha demostrado que funciona, se ofrece sin costo alguno.

¿Interesado?

Información de contacto para Katia Elizondo Márquez

kelizondomarquez@fallbrookhealth.org
(760) 731- 9187 Ext. 204

Más información en:
www.fallbrookhealth.org



Fallbrook Regional
HEALTH DISTRICT

...community health & wellness center

1636 E. Mission Road, Fallbrook, CA 92028



Sobre el Programa

Aprenderá a comer sano, agregar actividad física a su vida, manejar el estrés, mantenerse motivado y resolver problemas que pueden interponerse en el camino de cambios saludables.



Entrenador de estilo de vida capacitado

Su entrenador de estilo de vida está capacitado para brindar apoyo e inspiración.



Programa de 1 año de duración

Semanalmente durante los primeros 6 meses, los segundos 6 meses se reúnen 1-2 veces al mes.




Resultados comprobados

Este programa reduce el riesgo de diabetes tipo 2 por 58% y 71% para las personas mayores de 60 años. El Distrito Regional de Salud de Fallbrook ha logrado el reconocimiento completo del CDC.



¿Le diagnosticaron diabetes tipo 2?

Obtenga más información sobre nuestros programas para vivir con diabetes tipo 2 en www.fallbrookhealth.org/diabetes-self-management.





SERVICIOS DE CONSEJERÍA

Estará abierto todos los martes de la 1:00
- 7:00 PM

Servicios sin cita los martes de la 1:00 - 2:00 PM

Servicios con cita solo de 2:00 - 7:00 PM



Lo que ofrecemos:



Servicios de consejería
para niños,
adolescentes y adultos



Consejería individual,
para parejas y
consejería familiar



los servicios serán
disponibles en inglés y
español

- ✓ ACCESIBLE
- ✓ ECONÓMICO
- ✓ CONFIDENCIAL
- ✓ TARIFAS DETERMINADAS SEGÚN
UNA ESCALA MÓVIL

¡Escanéame para
programar una
cita!



[www.palomarfamilycounseling.com
/contact-us/](http://www.palomarfamilycounseling.com/contact-us/)

Contáctenos para más información:

(760) 741-2660

info@pfcs.agency

www.palomarfamilycounseling.com

***Al solicitar una cita o más información, por favor mencione el
"centro comunitario de salud y bienestar."**

*Ampliando la asociación colaborativa entre el Distrito
de Salud Regional de Fallbrook y Palomar Family
Counseling Services, Inc.*



Fallbrook Regional
HEALTH DISTRICT
...community health & wellness center

1636 East Mission Road, Fallbrook, CA 92028

Don't know where to get resources?



Ask our Community Resource Navigator!

Navigators provide support and guidance to help community members access local federally qualified health centers, Medicare or MediCal providers, and other healthcare systems. They address barriers including access to health care, insurance or lack thereof, poor health literacy, transportation and more.

¡PODEMOS APOYARTE EN ESPAÑOL!

¿Necesita ayuda para obtener servicios médicos y otros servicios relacionados con la salud? Venga a hablar con nuestra Asistente De Servicios Comunitarios para ayudarle a encontrar recursos locales.

For an appointment visit: | Para pedir cita, visite:
fallbrookhealth.org/community-resource-navigator

(760) 731-9187

kelizondomarquez@fallbrookhealth.org

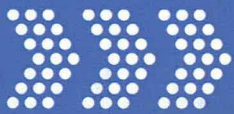
HELPING PEOPLE HELP THEMSELVES

interfaith
community services

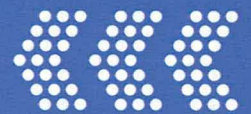
PROGRAMA MOVIL DE ASISTENCIA COMUNITARIA



Los administradores de casos móviles trabajan con familias que viven en el norte del condado de San Diego para proveer servicios.



Servicios Disponibles:

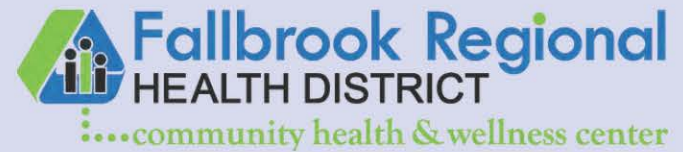


- Comida y Higiene
- Asistencia de transporte
- Recursos de vivienda
- Educación financiera
- Apoyo para servicios publicos
- Asistencia de identificación
- Asistencia para el empleo y mas...

Llámenos para ver dónde estaremos próximamente (760) 489-6380

Servicios móviles posibles gracias a
County of San Diego Neighborhood Reinvestment Program





ARREGLO VIERNES

Clases de computación, móviles y
tabletas para personas de la tercera edad

Community Health and Wellness Center

Edificio de Educación- Salon #4

1636 East Mission Rd. Fallbrook

Tres formas de registrarse

135 S. Mission Rd
Fallbrook, CA 92028



foundationforseniorcare.org



760.723.7570