

| SUNDAY | MONDAY  | TUESDAY   | WEDNESDAY  | THURSDAY   | FRIDAY   | SATURDAY   |
|--------|---|---|--|--|--|--|
| 26     | 27<br><b>MEMORIAL DAY</b><br>OFFICE CLOSED  | 28 Chair Yoga 11:30a-12:30p*<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Discover Tai Chi 6p-7p                                       | 29 TaiChi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>TaiChi for Better Balance 1p-2p<br>Wellness Wednesday 1:30p-3:30p                                | 30 Discover Tai Chi 9a-10a<br>RxBallroom 1p-1:45p  | 31 Chair Yoga 11:30a-12:30p*<br>Fix it Friday 1p-3p  | 1  |
| 2      | 3 Be Well Yoga 10a-11a<br>Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p  | 4 Chair Yoga 11:30a-12:30p*<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Discover Tai Chi 6p-7p  | 5 Tai Chi for Better Balance 11:30a-11:30<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p  | 6 Discover Tai Chi 9a-10a<br>Caregiver Wellness Community 9:30-11:30a<br>Bereavement Support Group 10-11:30a | 7 Chair Yoga 11:30a-12:30p*<br>Fix it Friday 1p-3p   | 8  |
| 9      | 10 Be Well Yoga 10a-11a<br>Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p   | 11 Interfaith Mobile Unit 12p-3p*<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Discover Tai Chi 6p-7p<br>Hands-Only CPR Training 6p-7p | 12 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Michelle's Place Cancer Support Circle 11a-1p<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p         | 13 Discover Tai Chi 9a-10a<br>Bereavement Support Group 10-11:30a  | 14 Chair Yoga 12:30p-1:30p*<br>Fix it Friday 1p-3p   | 15 Youth Advocates Mental Health First Aid Training 9a-5pm |
| 16     | 17 Be Well Yoga 10a-11a<br>Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p   | 18 Chair Yoga 12:30p-1:30p*<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Discover Tai Chi 6p-7p  | 19 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p  | 20 Discover Tai Chi 9a-10a<br>Bereavement Support Group 10-11:30a<br>RxBallroom 1p-1:45p                     | 21 Chair Yoga 12:30p-1:30p*<br>Fix it Friday 1p-3p   | 22   |
| 23     | 24 Be Well Yoga 10a-11a<br>San Blood Bank Blood Drive 11a-4p<br>Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p | 25 Chair Yoga 12:30p-1:30p*<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Discover Tai Chi 6p-7p  | 26 Tai Chi for Better Balance 11:30a-12:30a<br>Counseling Services Walk-Ins 1p-2p<br>RxBallroom 1p-1:45p<br>Tai Chi for Better Balance 1:30p-2:30p<br>Wellness Wednesday 1:30p-3:30p | 27 Discover Tai Chi 9a-10a<br>Bereavement Support Group 10-11:30a  | 28 North County Parkinson's Support Group 10a-12p<br>Chair Yoga 12:30p-1:30p*<br>Fix it Friday 1p-3p | 29   |

**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: June 26th

**Workshop: Understanding Alzheimer's & Dementia**  
@ 1:30 PM-2:30 PM

**FREE Health Screenings @ 1:30p-3:30p**  
Diabetes Risk Test, Blood Pressure & BMI

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



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](http://www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center).

# 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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://www.fallbrookhealth.org/mental-health-first-aid)

## **Navegador de Recursos Comunitarios**

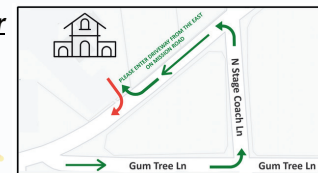
El Navegador de Recursos Comunitarios ayuda a los miembros de la comunidad a obtener acceso a la asistencia médica y a los recursos que afectan a la salud. Los navegadores son personal no licenciado y no clínico que obtiene información relacionada con las barreras económicas, los problemas de los sistemas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

**Registre:** [www.fallbrookhealth.org/community-resource-navigator](http://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](http://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:**

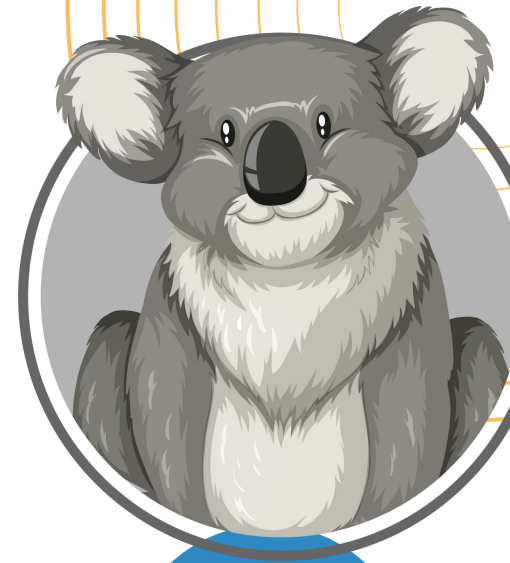
**[www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center](http://www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center)\*\***

# 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

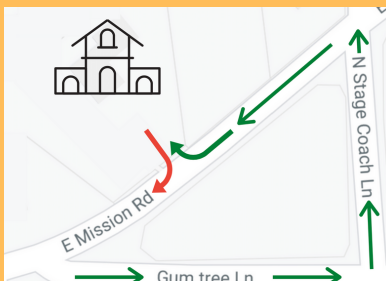


**DISTRITO DE SALUD REGIONAL DE  
FALLBROOK CENTRO COMUNITARIO DE  
SALUD Y BIENESTAR  
1636 EAST MISSION ROAD, FALLBROOK**

Sábado 16 de Noviembre, 9a-5p



¡Escanéame!



Para mas informacion contacte  
Katia Elizondo Márquez at  
[kelizondomarquez@fallbrookhealth.org](mailto:kelizondomarquez@fallbrookhealth.org)

(760) 731-9187  
[fallbrookhealth.org](http://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](mailto:kelizondomarquez@fallbrookhealth.org)

(760) 731- 9187 Ext. 204

**Más información en:**

[www.fallbrookhealth.org](http://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](http://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](mailto:info@pfcs.agency)

[www.palomarfamilycounseling.com](http://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.*



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](https://fallbrookhealth.org/community-resource-navigator)

(760) 731-9187

[kelizondomarquez@fallbrookhealth.org](mailto:kelizondomarquez@fallbrookhealth.org)



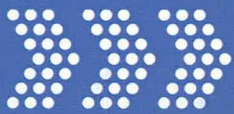
HELPING PEOPLE HELP THEMSELVES

**interfaith**  
community services

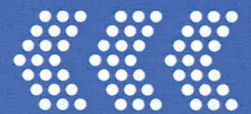
# PROGRAMA MOVIL DE ASISTENCIA COMUNITARIA



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



## Servicios Disponibles:



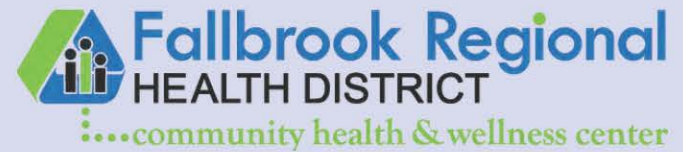
- Comida y Higiene
- Asistencia de transporte
- Recursos de vivienda
- Educación financiera
- Apoyo para servicios publicos
- Asistencia de identificación
- Asistencia para el empleo y mas...

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](http://foundationforseniorcare.org)



760.723.7570