



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>Locaciones:</p> <p>Clinica de Canoga Park 7107 Remmet, Canoga Park</p> <p>Clinica de Newhall 23413 Lyons Ave., Newhall</p> <p>Clinica de Pacoima 12756 Van Nuys Blvd., Pacoima</p>	<p>Clinica de San Fernando 1600 San Fernando Rd., San Fernando</p> <p>Clinica de Santa Clarita 18533 Soledad Canyon Rd., Canyon Country</p> <p>Clinica de Sun Valley 7223 Fair Ave., Sun Valley</p> <p>Clinica de Adolescentes San Fernando High School 11051 North O'Melveny Ave., San Fernando</p>	<p>NEVHC Transition to Wellness 6551 Van Nuys Blvd Suite 201, Van Nuys</p> <p>Clinica de Valencia 23763 Valencia Blvd., Valencia, CA</p> <p>Clinica de Van Nuys para Adultos 14624 Van Nuys Blvd (6to Piso), Van Nuys</p> <p>Clinica de Van Nuys para Ninos 7138 Van Nuys Blvd Van Nuys, CA 91405</p>		<p>1</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Pacoima 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508.</p> <p>Tomando Control NEVHC Clinica de San Fernando 9:30 – 11:00 am</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 4:00pm Llame para una cita al (818) 270 - 9508</p>	<p>2</p> <p>Cultivando para la Salud 8:30 – 10:00am Vaughn Family & Community Center 11201 Herrick Avenue Pacoima, CA 91331</p>
<p>4</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Newhall 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508</p> <p>HEAL (Vida Activa y Alimentación Sana) Vaughn Family & Community Center Pacoima, CA 91331 8:30 – 9:30am (Clase en Español)</p> <p>Prevención de la Diabetes NEVHC Clinica de San Fernando 10:00am – 12:00pm</p>	<p>5</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 8:30am – 12:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Controle su Presión NEVHC Clinica de Pacoima 8:30 - 9:30am</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 3:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p>	<p>8</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Pacoima 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable NEVHC Clinica de Sun Valley 9:00 – 10:00am (Clase en Español)</p> <p>Tomando Control NEVHC Clinica de San Fernando 9:30 – 11:00 am</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 4:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p>	<p>9</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable NEVHC Clinica de Pacoima 10:00 – 11:00am (Clase en Inglés)</p>
<p>11</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Newhall 8:30am – 4:00pm Clase en grupo o individual Llame para una cita al: (818) 270 – 9508.</p> <p>Prevención de la Diabetes Clinica de San Fernando 10:00am – 12:00pm</p>	<p>12</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 8:30am – 12:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p> <p>Programa Para Dejar de Fumar NEVHC Clinica de San Fernando 2:30 – 3:30pm</p>	<p>13</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable NEVHC Clinica de Sun Valley 5:30 – 6:30pm (Clase en Inglés)</p>	<p>14</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de Santa Clarita 9:00am – 12:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 3:00pm Llame para una cita: (818) 270 – 9508.</p> <p>Controle su Presión NEVHC Clinica de Santa Clarita 3:30 - 4:30pm</p> <p>Controle su Presión NEVHC Clinica de Sun Valley 3:30 - 4:30pm</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable NEVHC Clinica de San Fernando 5:30 – 6:30pm (Clase en Inglés)</p>	<p>15</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Pacoima 8:30am – 4:00pm Clase en grupo o individual Para mas información, llame al (818) 270 – 9508</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 4:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p>	<p>16</p>

¡Marzo es el Mes Nacional de Nutrición!

NEVHC ofrece una serie de servicios **GRATIS** para ayudarle a perder peso, comer más saludable, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Contacte al Departamento de Educación de Salud para saber más sobre nuestros programas.

Para más información, llame a la línea de Educación de Salud (disponible en Inglés y Español) al (818) 270 – 9508 ó HealthEd@NEVHC.org O visitenos en línea: www.NEVHC.org .

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>18</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Newhall 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508.</p> <p>Prevención de la Diabetes NEVHC Clinica de San Fernando 10:00am – 12:00pm</p>	<p>19</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 8:30am – 12:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p> <p>Cultivando para la Salud NEVHC Clinica de San Fernando 9:30 – 10:30am</p> <p>Programa Para Dejar de Fumar NEVHC Clinica de San Fernando 2:30 – 3:30pm</p> <p>Cáncer de Colon NEVHC Clinica de San Fernando 3:30 – 4:30pm</p>	<p>20</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Sun Valley 10:00am – 6:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508.</p> <p>Controle su Presión NEVHC Clinica de Van Nuys para Adultos 3:30 - 4:30pm</p>	<p>21</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de Santa Clarita 9:00am – 12:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 4:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p> <p>Controle su Presión NEVHC Clinica de Valencia 3:30 - 4:30pm</p>	<p>22</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Pacoima 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508.</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 4:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p>	<p>23</p>
<p>25</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Newhall 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508.</p> <p>Prevención de la Diabetes NEVHC Clinica de San Fernando 10:00am – 12:00pm</p> <p>Visita al Supermercado Trader Joe's 26517 Bouquet Canyon Rd. Santa Clarita, CA 91350 10:00 am- 11:00am</p> <p>Jovenes en Forma NEVHC Clinica de Pacoima 4:00 – 5:30pm</p>	<p>26</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 8:30am – 12:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p> <p>Comité Asesor de Familias y Pacientes NEVHC Clinica de San Fernando 10:00am – 11:30am</p> <p>Visita al supermercado Food 4 Less 8035 Webb Ave. North Hollywood, CA 91605 10:00 -11:00am</p> <p>Programa Para Dejar de Fumar NEVHC Clinica de San Fernando 2:30 – 3:30pm</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable NEVHC Clinica de Pacoima 5:30–6:30pm (Clase en Español)</p>	<p>27</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable Henry Mayo Fitness & Health 24525 Town Center Drive, Valencia, CA 3:30 – 4:30pm (Inglés y Español)</p> <p>Controle su Presión NEVHC Transition to Wellness 3:30 – 4:30pm</p> <p>Asma NEVHC Clinica de Sun Valley 5:00pm – 7:30pm</p>	<p>28</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 3:00pm Llame para una cita al (818) 270 - 9508</p> <p>Visita al Supermercado Food 4 Less 12765 Van Nuys Blvd Pacoima, CA 91331 10:00 - 11:00am</p> <p>Coma Saludable, Viva Saludable NEVHC Clinica de San Fernando 5:30 – 6:30pm (Clase en Español)</p> <p>Controle su Presión NEVHC Clinica de San Fernando 3:30 – 4:30pm</p>	<p>29</p> <p>Clases Prenatales NEVHC Clinica de Pacoima 8:30am – 4:00pm Clase disponible en grupo o individual. Para mas informacion, llame al (818) 270 – 9508.</p> <p>Visita al Supermercado Food 4 Less 12689 Glenoaks Blvd Sylmar, CA 91342 10:00 - 11:00am</p> <p>Clases Prenatales (Individuales) NEVHC Clinica de San Fernando 1:00 – 4:00pm Llame para una cita al (818) 270 – 9508.</p>	<p>30</p> <p><i>Siganos en...</i></p> 

Para más información, escriba a Health Education Department@Healthed@NEVHC.org
O llame al Departamento de Educación de Salud al (818) 270 – 9508 (disponible en Inglés y Español).
Visítenos también en línea: NEVHC.org.

Todas las clases son GRATIS, la mayoría estan disponibles en Inglés y Español.
¡Los niños son bienvenidos!

Las clases están sujetas a cambios, reprogramaciones o cancelaciones sin previo aviso.

Las clases en color azul se ofrecen GRATIS en locaciones de NEVHC.
Las clases en color verde son talleres de jardineria GRATIS para la comunidad.
Las clases en color anaranjado se ofrecen GRATIS en locaciones asociadas.



NEVHC is a Joint Commission accredited, licensed community health center and is certified as a Primary Care Medical home.



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips.

¡En NEVHC, hacemos que las opciones sanas sean faciles de elegir para las familias de hoy!