

Mayo 2010

| Dom | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sab   |
|-----|--|---|---|--|--|---|
|     |  |   |   |  |  | 1   |
| 2   | 3<br>Cubra los Niños [9-5]   | 4<br>Aerobics* [9-9:45]   | 5<br>Clínica U.C.D. [9-12]<br>Ser Padre es un Placer(MPAP)*<br>[10:30-12:30]<br>Apoyo de Mujeres* [1-2] | 6<br>Clínica U.C.D. [1:30-4]<br>Healthy Nut* [1-2]<br><b>MAMA MIA [4:30-6]</b><br>MPAP (español)* [6-8]  | 7<br>SCH Counseling [1:30-3:30]                              | 8   |
| 9   | 10<br>Cubra los Niños [9-5]<br>Bebe y Yo* [9-10]<br>El Creativo en Mi * [10:30-12]<br>Tiempo para los Pequeños* [1-2]<br>Servicios de Inmigración [1-4]<br>Universidad de Bebes –<br><i>Pregocise(ejercicio)*</i><br>[3-4] | 11<br>Aerobics* [9-9:45]<br>Taller* [10:30-12]<br><br><b>OLD DOGS –Noche de Película!!</b><br>[5-7] | 12<br>Cubra los Niños [9-5]<br>Graduación de MPAP *<br>[10:30-12:30]<br>Alivio de Estrés * [1-2]        | 13<br>Clínica U.C.D. [1:30-4]<br>Almuerzo del día Jueves [10-11]<br>Healthy Nut* [1-2]<br>English Conversation* [3:30-4:30]<br>Aerobics* [5-5:45]<br>MPAP (español)* [6-8] | 14<br>SCH Counseling [1:30-3:30]                             | 15  |
| 16  | 17<br>Cubra los Niños [9-5]<br>Bebe y Yo* [9-10]<br>El Creativo en Mi * [10:30-12]<br>Tiempo para los Pequeños* [1-2]<br>Universidad de Bebes* [3-4]   | 18<br>Aerobics* [9-9:45]<br>Taller* [10:30-12]  | 19<br>Clínica U.C.D. [9-12]   | 20<br>Clínica U.C.D. [1:30-4]<br>Healthy Nut* [1-2]<br>English Conversation* [3:30-4:30]<br>Aerobics* [5-5:45]<br>MPAP (español)* [6-8]                                    | 21<br>SCH Counseling [1:30-3:30]                             | 22<br><br><b>8<sup>th</sup> Anual UPTOWN FESTIVAL</b><br>[10-1] |
| 23  | 24<br>Cubra los Niños [9-5]<br>Bebe y Yo* [9-10]<br>El Creativo en Mi * [10:30-12]<br>Tiempo para los Pequeños* [1-2]<br>Servicios de Inmigración [1-4]<br>Universidad de Bebes –<br><i>Pregocise(ejercicio)*</i><br>[3-4] | 25<br>Taller* [10:30-12]  | 26<br>Clínica U.C.D. [9-12]<br>Alivio de Estrés * [1-2]   | 27<br>Clínica U.C.D. [1:30-4]<br>Healthy Nut* [1-2]<br>English Conversation* [3:30-4:30]<br>Graduación de MPAP (español)*<br>[6-8]]  | 28<br>SCH Counseling [1:30-3:30]<br><br><b>SITIO CERRADO</b> | 29  |
| 30  | 31<br><br><b>SITIO CERRADO</b>   |   |   |  |  |   |

\* Guardería Disponible

## En el Centro de Recursos:

**Universidad para Bebés** – ¿Esta emocionada sobre el Nuevo bebé? Este grupo ofrece información y apoyo sobre lo que debe esperar durante el embarazo, parto, y las primeras semanas siendo un nuevo papa o mama. Note que el Segundo y cuarto lunes del mes hay Pregocise-una clase de ejercicio especialmente para embarazadas!!

**Mi Bebe y Yo** Un grupo excitante que ofrece actividades para animar el desarrollo de bebés, y un ambiente en cual le apoyan para aprender y discutir temas sobre los bebés. Esta clase está disponible para papas con un bebé de 0-12 meses; la guardería estará disponible para los niños mayores pero el espacio es limitado para los que lleguen primero. **Solo un Niño por Padre.**

**Tiempo para los Pequeños** – Esta es una clase interactiva que usa varias actividades como juegos, arte, y ejercicios para desarrollar la técnica social y móvil. También para fortalecer la relación entre el padre o madre y el niño. Esta clase **está disponible para familias con niños de edades 18 meses a-4 años.**; La guardería estará disponible para niños mayores y menores pero el espacio es limitado para los que lleguen primero. **Solo un Niño por Padre.**

**Conversational English/ Ingles Conversacional** – Venga a practicar el Ingles.

**Aerobics** – ¿Lista para sudar?! Venga a ponerse en forma! Actividades incluyen: circuito de entrenamiento, pesas, zumba, tae-bo, o caminar y correr..

**Loco Saludable** – Únase a nuestra clase mas NUEVA ...para ideas que son nutritivas y saludables, y deliciosas indudable!! Únase con nosotros cada Jueves!!

Various activities include yoga, journaling, games, and supportive discussions.

**Alivio de Estrés** – Únase el segundo y cuarto Miércoles del mes mientras practicamos el arte de relajamiento y rejuvenecimiento. Varias actividades incluyen: yoga, escribiendo en diarios, juegos, y discusiones de apoyo.

**Apoyo de Mujeres:** – Somos hijas, madres, hermanas, esposas, novias...mujeres. Únase con nosotras mientras compartimos el gozo y la tristeza, nuestras victorias, derrotas, nuestros éxitos y nuestras luchas..... Mientras nos compartimos a nosotras mismas. Este grupo divertido le ofrece apoyo para todos.

**El Creativo en Mi** – ¿Lista para enseñarnos su creatividad?! Únase con nosotros semanalmente para crear nuevos proyectos usando su creatividad!!

Taller de Martes – NUEVO!!! Cada semana tendremos un presentador que ofrecerá percepción a temas de nutrición, disciplina, cocinar, ejercicio, artes, y muchas otras cosas. Por favor de leer el folleto par haber que tema se estará discutiendo!!

**Almuerzo del Día Jueves** – Tiene Ideas? Preocupación? Sugerencias? Quiere una oportunidad para compartirlas? Únase a con nosotros una ves por mes para el almuerzo y para discutir la visión de nuestro centro.

**PCAC** – Nuestro Comité mensual de Padres y Consejeras Comunitarios; **solamente con invitación.**

**Cubra los Niños** – Llame al 1-866-850-4321 para hacer un cita y recibir ayuda con las aplicaciones de aseguran za para sus hijos.

**UCD OB/Gyn** – Llame a Margarita, al 916-734-6982 para una cita para solicitar un examen pre/post natal.

**Servicios de Inmigración** – Si tiene alguna pregunta sobre inmigración o naturalización por favor comunicarse con nuestra oficina para hacer una cita con Ray Gonzáles para una consulta gratuita.

**8º Festival Anual de Uptown** – Un evento GRANDE, DIVERTIDO, Y GRATIS en el parque Hagginwood. Venga para recibir información de docenas de agencias locales, conjuntos, comida deliciosa, payasos, animales, brincolines, y juegos!! W Es garantizado que será el mejor viaje que ha tomado al parquet

**Mama Mía** – En honor del Día de Las Madres, por favor venga con su familia para una cena deliciosa para celebrar todas las maravillas de mama!!

# Centro de Recursos del Norte de Sacramento

## Mayo 2010



1217 Del Paso Blvd.  
Ste B  
Sacramento, Ca. 95815  
916-679-3743

Funding provided by:

