

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
26	27 Malis Be Well Yoga 10a-11a Blood Drive 11a-4p	28 Discover Tai Chi 9a-10a FRHD Chair Yoga Evaluations 12:30p-1:30p RxBallroom 1p-1:45p Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	29 CHSI Mobile Unit 9:30a-3p Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Wellness Wednesday 1:30p-3:30p	30 Discover Tai Chi 9a-10a Bereavement Support Group 10-11:30a RxBallroom 1p-1:45p	31 FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p Fix it Friday 1p-3p	1
2	3 Malis Be Well Yoga 10a-11a	4 Discover Tai Chi 9a-10a FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p RxBallroom 1p-1:45p Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	5 Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	6 Discover Tai Chi 9a-10a Caregiver Support Group 9:30a-11:30a Bereavement Support Group 10-11:30a RxBallroom 1p-1:45p	7 FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p Fix it Friday 1p-3p	8 Wellness Walk @Los Jilgueros Preserve 9a-10a
9	10 Malis Be Well Yoga 10a-11a	11 Discover Tai Chi 9a-10a FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p RxBallroom 1p-1:45p Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	12 Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	13 Discover Tai Chi 9a-10a RxBallroom 1p-1:45p	14 Happy Valentines Day FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p Fix it Friday 1p-3p	15 Hands Only CPR Training 9a-1p *ASL interpreter available
16	17 Happy Presidents Day  <b>Office Closed</b>	18 Discover Tai Chi 9a-10a Coffee Talk 11a-12p FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p RxBallroom 1p-1:45p Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	19 Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	20 Discover Tai Chi 9a-10a RxBallroom 1p-1:45p	21 FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p Fix it Friday 1p-3p	22
23	24 Malis Be Well Yoga 10a-11a	25 Discover Tai Chi 9a-10a FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p RxBallroom 1p-1:45p Counseling Services Walk-Ins 1p-2p	26 Counseling Services Walk-Ins 1p-2p Wellness Wednesday 1:30p-3:30p	27 Discover Tai Chi 9a-10a Bereavement Support Group 10-11:30a RxBallroom 1p-1:45p	28 Parkinson's Support Group 10a-12p FRHD Chair Yoga 12:30p-1:30p Fix it Friday 1p-3p	1

**Partner Services @ The Wellness Hub**

Michelle's Place Cancer Resource Center Hours:  
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:** Wednesday, February 26th  
**Workshop 1:30 PM - 2:30 PM:** How to Stop Self-Sabotage  
**Health Screenings:** Blood Pressure, Blood Sugar, BMI  
1:30p-3:30p

For up-to-date class calendar & to register for events scan QR code or visit our website at: [www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center](http://www.fallbrookhealth.org/community-health-wellness-center)

Scan Me for Online Copy of Calendar!



# LEARN MORE...

## **Lifestyle Change Program: Next Cohort Starting in March 2025!**

This 12-month CDC-approved program is designed for individuals and families who have prediabetes OR may be at risk of developing Diabetes. A trained Lifestyle Change Coach teaches this program and covers multiple aspects of health & wellness, including but not limited to Eating, Physical Activity, Stress Management, Sleep, and Cooking. Free to residents in the FRHD service area. Prequalification is required.

**Interested in joining, complete form:**

**[www.fallbrookhealth.org/lifestyle-change-program-diabetes-prevention](http://www.fallbrookhealth.org/lifestyle-change-program-diabetes-prevention)**

## **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: 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...

## **Programa de Cambio de Estilo de Vida: ¡El próximo grupo comienza en marzo de 2025!**

Este programa aprobado por los CDC tiene una duración de 12 meses y está diseñado para personas y familias con prediabetes O que podrían estar en riesgo de desarrollar diabetes. Un entrenador capacitado en cambios de estilo de vida imparte este programa, cubriendo diversos aspectos de la salud y el bienestar, incluyendo, entre otros, alimentación, actividad física, manejo del estrés, sueño y cocina. Gratuito para residentes del área de servicio del FRHD. Se requiere pre-calificación.

ra los residentes en el área de servicio de FRHD. Se requiere precalificación.

**¿Interesado en unirse? Complete el formulario:**

**[www.fallbrookhealth.org/lifestyle-change-program-diabetes-prevention](http://www.fallbrookhealth.org/lifestyle-change-program-diabetes-prevention)**

## **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: Solo con 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

**\*\*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)\*\***

1636 E. Mission Rd., Fallbrook, CA  
(760)-731-9187



# 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)

# 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](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).



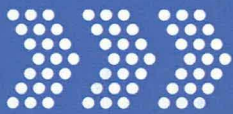
HELPING PEOPLE HELP THEMSELVES

**interfaith**  
community services

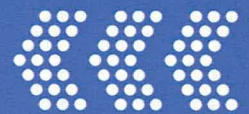
# PROGRAMA MOVIL DE ASISTENCIA COMUNITARIA



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



## Servicios Disponibles:

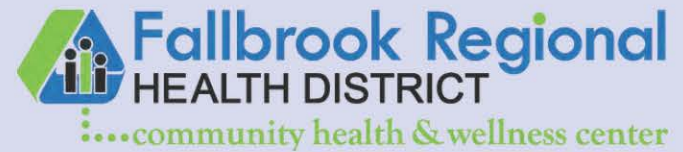


- Comida y Higiene
- Asistencia de transporte
- Recursos de vivienda
- Educación financiera
- Apoyo para servicios publicos
- Asistencia de identificación
- Asistencia para el empleo y mas...

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