

Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living

307 Placentia Avenue, Newport Beach, CA 92663

For more information, please call (949) 764-6551 or visit us at www.hoag.org

WELLNESS CLASS SCHEDULE

Space is limited for our wellness classes. If you are interested in signing up, please **text** your: **Full Name, Class Name, Class Date/s & Time** to **949-345-0721**

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9:00AM					Zumba 9:00-10:00am (Lucero)	Zumba/Pilates 9:00-10:00am (Lucero)
9:30AM						
10:00AM		Zumbini 10:00-10:45am (Lucero)			Yoga 10:30-11:45am (Maria)	Hip-Hop 10:00-10:45am (Don)
10:30AM	Yoga 10:30-11:45am (Maria)			Yoga 10:30-11:45am (Maria)		
11:00AM		Pilates 11:00am - 12:00pm (Lucero)	Zumba 11:00-12:00pm (Kenny)		Hip-Hop 11:00-11:45am (Don)	
11:30AM						
12:00PM		Body Conditioning 12:00-1:00pm (Kenny)				
12:30PM						
1:00PM					Balance & Stretching 1:00-2:00pm (Christine)	
1:30PM						
2:00PM						
2:30PM						
3:00PM						
3:30PM						
4:00PM						
4:30PM				Ballet Level 1 4:30-5:30pm	Pre-Ballet/Creative Movement 4:30-5:30pm	
5:00PM						
5:30PM				Ballet Level 2 5:30-6:30pm	Ballet/Jazz/Hip-Hop 5:30-6:30pm	
6:00PM		Zumba 6:00-7:00pm (Lucero)	Pilates 6:00-7:00pm (Lucero)			
6:30PM						Drumming 6:30-8:00pm (Jamie)
7:00PM	Zumba 7:00pm-8:00pm (Lucero)	Pilates 7:00pm-8:00pm (Lucero)	Zumba 7:00pm-8:00pm (Lucero)	Zumba 7:00pm-8:00pm (Lucero)		
7:30PM						
8:00PM						

Zumba - Adults only, Thurs. 11am-12pm class w/ Kenny, All other Zumba classes w/ Lucero

Pilates - Adults only, Instructor: Lucero

Body Conditioning - Designed for 13+, Instructor: Kenny

Yoga - All-levels, Designed for 9+, Instructor: Maria

Zumbini - Ages 0-4, Instructor: Lucero, 8 week sessions

Drumming for stress reduction - Adults only, Instructor: Jamie

Balance & Stretching - Designed for 50+, Instructor Christine, 12 week sessions

Hip-Hop - 6-7 year olds: 10-10:45am, 8-12 year olds: 11-11:45am, Instructor: Don, 8 week sessions

Ballet - Thursdays = level 1 8-12 year olds : 4:40-5:30pm, Thursdays = level 2 : 5:30-6:30pm, Fridays = 3-5 year olds: 4:30-5:30pm, 6-10 year olds: 5:30-6:30pm

Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living

307 Placentia Avenue, Newport Beach, CA 92663

Para mas información, por favor llame al (949)764-6551 o visitenos en www.hoag.org

CLASES DE BIENESTAR

El espacio es limitado para nuestras clases de bienestar. Si esta interesado en registrarse, por favor **envie un mensaje de texto** con su: Nombre, Nombre de la clase/s, Fecha y hora de la clase al **949-345-0721**.

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:00AM					Zumba 9:00-10:00am (Lucero)	Zumba/Pilates 9:00-10:00am (Lucero)
9:30AM						
10:00AM		Zumbini 10:00-10:45am (Lucero)			Yoga 10:30-11:45am (Maria)	Hip-Hop 10:00-10:45am (Don)
10:30AM	Yoga 10:30-11:45am (Maria)		Pilates 11:00am - 12:00pm (Lucero)	Yoga 10:30-11:45am (Maria)		Zumba 11:00-12:00pm (Kenny)
11:00AM						
11:30AM						
12:00PM		Acondicionamiento Corporal 12:00-1:00pm (Kenny)				
12:30PM						
1:00PM					Equilibrio y Estiramiento 1:00-2:00pm (Christine)	
1:30PM						
2:00PM						
2:30PM						
3:00PM						
3:30PM						
4:00PM						
4:30PM				Ballet Nivel 1 4:30-5:30pm	Pre-Ballet/Creative Movement 4:30-5:30pm	
5:00PM						
5:30PM				Ballet Nivel 2 5:30-6:30pm	Ballet/Jazz/Hip-Hop 5:30-6:30pm	
6:00PM		Zumba 6:00-7:00pm (Lucero)	Pilates 6:00-7:00pm (Lucero)			
6:30PM						Zumba 7:00pm-8:00pm (Lucero)
7:00PM	Zumba 7:00pm-8:00pm (Lucero)	Pilates 7:00pm-8:00pm (Lucero)	Zumba 7:00pm-8:00pm (Lucero)			
7:30PM						
8:00PM						

Zumba - Solo para adultos, Jueves 11-12pm con Kenny, Todas las otras clases con Lucero

Pilates - Solo para adultos, Instructora: Lucero

Acondicionamiento Corporal - Diseñado para las edades 13+, Instructora: Kenny

Yoga - Todos los niveles, Diseñado para las edades 9+, Instructora: Maria

Zumbini - Edades 0-4 años, Instructora: Lucero, Session de 8 semanas

Circulo de Tamnores - Solo para adultos, Instructora: Jamie

Equilibrio y Estiramiento - Clase diseñada para mayores de 50 años, Instructora: Christine, Session de 12 semanas

Hip-Hop - Edades de 6-7 años: 10-10:45am, Edades de 8-12 años: 11-11:45am, Instructor: Don, Session de 8 semanas

Ballet - Jueves = Nivel 1 Edades 8-12 años: 4:30-5:30pm y Nivel 2 Edades 8-12 años: 5:30-6:30pm, Viernes = Edades 3-5 años: 4:30-5:30pm y Edades 6-10 años: 5:30-6:30pm

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

Mental Health Center

NOW PROVIDING FREE IN PERSON & TELEHEALTH SERVICES

949-764-6542 - Please call to register for all groups/classes

Established in 1998, our program is composed of a professional team of bilingual and bicultural clinical social workers that offer psychotherapy for individuals, couples, families, or groups. Our goal is to contribute to the improvement of the health and well-being of our local community. Psychotherapy is a process aimed at solving personal and emotional problems. Psychotherapy is a process of change through which people are taught to express themselves, identify and clarify their problems, learn useful and effective techniques and achieve their personal goals.

Our therapists are specialized in helping people with:

- Depression
- Grief and loss
- Anxiety
- Trauma / abuse
- Low self-esteem
- Negative family functioning
- Excessive stress
- Illness
- Marital/partner difficulties

❖ We provide services in English, Spanish, and Farsi.

❖ **For more information about our in-person/telehealth services and upcoming classes** please call 949-764-6542 or visit www.hoag.org/mental-health

Centro de Salud Mental

AHORA PROPORCIONANDO SERVICIOS EN PERSONA Y TELEMEDICINA GRATIS - (949) 764-6542

Establecido en 1998, nuestro programa a corto plazo está compuesto de un equipo profesional de trabajadores sociales clínicos bilingües y biculturales que ofrece psicoterapia para individuales, de parejas, familias, o grupos. Nuestra meta es contribuir al mejoramiento de la salud y al bienestar de nuestra comunidad local. La psicoterapia es un proceso orientado a la solución de problemas personales y emocionales. La psicoterapia es un proceso de cambio a través del cual se les enseña a las personas a expresarse, a identificar y aclarar sus problemas, aprender técnicas útiles y efectivas y alcanzar sus metas personales.

Nuestros terapeutas están especializados en ayudar a personas con las siguientes dificultades:

- Depresión
- Duelo y pérdida
- Ansiedad
- Trauma/abuso
- Bajo autoestima
- Funcionamiento familiar negativo
- Estrés excesivo
- Enfermedad
- Dificultades matrimoniales/parejas

❖ Proveemos servicios en inglés, español, y en farsi.

Para más información sobre nuestros servicios en persona, telemedicina, y próximas clases, por favor llame al 949-764-6542 o visite www.hoag.org/mental-health



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

Free Groceries & Produce

PLEASE TEXT YOUR: FULL NAME, NUMBER OF PEOPLE IN YOUR FAMILY & ZIPCODE TO: 510-926-6393

Your registration request will not be valid if your full name, household size and zip code is not provided in the TEXT.

REGISTRATION OPENS-UP EVERY LAST TUESDAY OF THE MONTH @ 9AM

***You will receive a confirmation text that you have been registered or be given further instruction if the registration is full for the month.

Pick-up time & instructions will be provided upon reservation.

Must be registered to pick up food.

Please keep in mind that to serve more families in need, you will only be able to participate once a month at our food distribution. We thank you for your understanding and cooperation.

- ❖ **Location:** Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living
307 Placentia Ave, Newport Beach, CA 92663
- ❖ **When:** 2nd and 4th Monday of the month

Comida y Verdura Gratis

ENVÍE TEXTO A SU: NOMBRE COMPLETO, TAMAÑO DEL HOGAR Y CÓDIGO POSTAL AL: 510-926-6393

Su solicitud de registro no será válida si su nombre completo, tamaño de hogar y código postal no se proporcionan en TEXT.

LA REGISTRACION SE ABRE EL ULTIMO MARTES DEL MES A LAS 9AM

** Espere para recibir un texto de confirmación de que ha sido registrado o recibir más instrucciones si el registro está completo para el mes.

La hora de recogida y las instrucciones se proporcionarán al realizar la reserva.

Tenga en cuenta que solo podrá participar una vez al mes en nuestra distribución de alimentos, para poder atender a más familias necesitadas. Le agradecemos su comprensión y cooperación.

- ❖ **Lugar:** Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living
307 Placentia Ave, Newport Beach, CA 92663
- ❖ **Cuando:** Cada segundo y cuarto lunes de el mes



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

FREE DIAPERS AND PULL-UP'S

The Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living will be offering a diaper and Pull-Ups distribution once a month.

Families must self-register:

- Diapers: We have sizes 0 through 6 available
- Pull-Ups: We have sizes 2T – 5T available

To self-register please use the following link and/or QR code:

REGISTRATION OPENS-UP THE TUESDAY AFTER A DIAPER DISTRIBUTION @ 9AM

<https://forms.gle/mfEHsByypwp4GBnq8>



Instructions for the drive-thru distribution will be included in the confirmation text after you register. Priority will be given to families who did not participate in last month's distribution.

For more information please text: 510-926-6322

PAÑALES Y PULL-UP'S GRATIS

El centro de Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living ofrecerá una distribución de pañales y Pull-Ups una vez al mes.

Las familias deben autorregistrarse:

- Tenemos las siguientes tallas disponibles para Pañales: 0 a 6
- Tenemos las siguientes tallas disponible para Pull-Ups: 2T- 5T

Para autorregistrarse por favor siga la siguiente enlace o código QR:

LA REGISTRACION SE ABRE EL MARTES DESPUES DE UNA DISTRIBUTION DE PANALES @ 9AM

<https://forms.gle/mfEHsByypwp4GBnq8>



Las instrucciones para la distribución se incluirán en el texto de confirmación después de registrarse. La prioridad se les dará a familias que no participaron en este programa el mes anterior.

Para más información, enví un mensaje de texto a: 510-926-6322



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

INDIVIDUAL HEALTH AND WELLNESS COACHING

What is Nurse Coaching? Nurse Coaching is a program designed for individuals living with one or more chronic conditions seeking improved health.

What are examples of chronic conditions? Examples of chronic conditions include pre-diabetes/diabetes, obesity, high blood pressure, high cholesterol, disease related anxiety, arthritis, chronic pain, asthma, COPD, heart disease, sleep disturbances, and cancer.

Who is eligible? This program is designed for clients who are underinsured/uninsured. Clients must be at least 18 years old. Clients must be willing to examine current lifestyle habits, explore new possibilities, and with the assistance of the RN health coach, set new goals which support desired change.

What to expect?

- Initial session is 60-90 minutes and includes program overview, review of coaching agreement and medical history, and assistance with identifying areas of change.
- Follow-up sessions are 45 minutes, include collaboration between RN health coach and client to develop, assess, and refine realistic and attainable goals.
- Number of sessions: 6-12 sessions, depending on client's need
- Method of delivery: Zoom, telephone, or in-person (per current COVID protocols).

SERVICES ARE PROVIDED AT NO COST

**For questions or to submit a referral, please contact
Julia Teal, RN, CHWC at
949-764-6977 or email at Julia.teal@hoag.org**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

PUBLIC LAW CENTER

The Public Law Center, Orange County's *pro bono* law firm, is committed to providing access to justice for low income residents. Through volunteers and staff, the Public Law Center provides free civil legal services, including counseling, individual representation, community education, and strategic litigation and advocacy to challenge societal injustices. PLC works with nearly 1200 volunteer lawyers, paralegals, law students, and others from throughout the county who volunteer their time and expertise.

We offer FREE LEGAL SERVICES FOR THE FOLLOWING:

- Dissolution
- Child Custody
- Adoption
- Guardianship
- Conservatorship
- Victims of Crime
- Domestic Violence

Location: Public Law Center is offering **virtual appointments only**, during the following times:

- Wednesdays: 2:00pm - 7:00pm
- Thursdays: 9:00am - 2:00pm

❖ **For more information, please call (949) 764-6551.**

Our services are free for eligible applicants. Eligibility depends on income, legal issue, and residence in Orange County. Public Law Center assists all eligible Orange County residents; we do not ask for immigration documents

PUBLIC LAW CENTER

Public Law Center, es una oficina de abogados de *servicios gratuitos* del Condado de Orange, está comprometido a proporcionar acceso a la justicia para residentes de bajos ingresos. A través de

voluntarios y personal, Public Law Center brinda servicios legales civiles gratuitos, incluyendo consejería, representación individual, educación comunitaria y litigación estratégica y defensa para desafiar las injusticias sociales. PLC trabaja con casi 1200 abogados voluntarios, paralegales, estudiantes de leyes y otros de todo el condado que ofrecen su tiempo y experiencia.

OFRECEMOS AYUDA GRATIS PARA LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- Divorcio
- Custodia de niños
- Adopción
- Tutela
- Tutela Limitada
- Violencia Domestica
- Víctimas de Crimen

Dónde: Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living, citas virtuales disponibles. Public Law Center ofrecerá estos servicios en el siguiente horario:

- miércoles: 2:00pm – 7:00pm
- jueves: 9:00am – 2:00pm

❖ **Para más información, por favor llame al (949) 764-6551.**

Nuestros servicios son gratuitos para los solicitantes elegibles. La elegibilidad depende del ingreso del cliente, la cuestión legal y la residencia en el Condado de Orange. Public Law Center asiste a todos los residentes elegibles del Condado de Orange; sin importar su estatus migratorio



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

PODER (Prevention of Obesity and Diabetes through Education and Resources)

PODER is an in-depth program with six interactive classes that are filled with lessons, games and fun activities that teach healthy eating and behaviors. Prizes are awarded for participation, completion of homework and attendance. These classes are FREE for the entire family. Classes are held on various days at many locations throughout Orange County. Most classes are offered in Spanish, but some English classes may be available.

The topics covered are:

- Sugar beverages
- Physical activity
- Portions, balanced meals, label reading
- "Street" food and fat
- Media literacy
- Screen time
- High risk situations and refusal skills

❖ **Please call to register or to obtain more information: (714) 509-7323**

PODER (Prevention of Obesity and Diabetes through Education and Resources)

PODER es un programa en profundidad con seis clases interactivas que están llenas de lecciones, juegos y actividades divertidas que enseñan conductas y alimentación saludable. Se otorgan premios por participación, finalización de tareas y asistencia. Estas clases son GRATUITAS para toda la familia. Las clases se llevan a cabo en varios días en muchos lugares del Condado de Orange. La mayoría de las clases se ofrecen en español, pero algunas clases de inglés pueden estar disponibles.

Los temas cubiertos son:

- bebidas azucaradas
- actividad física
- Porciones, comidas balanceadas, lectura de etiquetas
- Comida y grasa "de la calle"
- Alfabetización mediática
- tiempo de pantalla
- Situaciones de alto riesgo y habilidades de rechazo

❖ **Llame para registrarse u obtener más información: 714-509-7323**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

CANCER KINSHIP

Our mission is to empower cancer patients to confidently face the disease through peer mentorship, survivor empowerment & education, socialization and resource navigation provided by caring and compassionate volunteers and staff. Our vision is to significantly alleviate distress, mental strain and the physical and psychosocial effects associated with a cancer diagnosis, treatment and surgeries. Services are free and offered to patients with all cancer types. For ages 18 and over. Bilingual services are available for Spanish-speaking clients.

Our programs include:

- **"Cancer Connections"** - A **peer mentorship program** that pairs cancer survivor volunteers with newly diagnosed cancer patients for one-on-one emotional support. New patient and survivor volunteer referrals are currently accepted, and monthly trainings are available for cancer survivors willing to provide support.
- **Survivor Empowerment & Education** includes virtual workshops on Zoom that help patients cope, adjust, navigate and embrace their lives as survivors. Participants receive practical tips, tools and knowledge that empower them to take control of their lives and future.
- **Socialization** programs help build community while providing opportunities for patients and their loved ones to engage in fun activities that promote healthy behaviors, improve overall wellness and quality of life.
- **Resource Navigation** services address the root factors and systemic barriers affecting patients' health by providing access to basic needs such as food, housing, utilities and financial support for out-of-pocket medical expenses. Cancer Kinship helps patients by connecting and/or referring them to key community partners for individualized support.
 - ❖ All our programs are COVID-safe and offered virtually.
 - ❖ To register for an upcoming workshop, please visit Cancer Kinship's Eventbrite page at <https://www.eventbrite.com/o/cancer-kinship-30039827070>.
 - ❖ For more information, please call 714-592-1625 or visit www.cancerkinship.org.

CANCER KINSHIP

Nuestra misión es capacitar a los pacientes con cáncer para que enfrenten la enfermedad con confianza a través de la tutoría entre pares, el empoderamiento y la educación de los sobrevivientes, la socialización y la navegación de recursos proporcionados por voluntarios y personal atento y compasivo. Nuestra visión es aliviar significativamente la angustia, la tensión mental y los efectos físicos y psicosociales asociados con un diagnóstico de cáncer, tratamiento y cirugías. Los servicios son gratuitos y se ofrecen a pacientes con todo tipo de cáncer. Para mayores de 18 años. Los servicios bilingües están disponibles para clientes de habla hispana.

Nuestros programas incluyen:

- **"Conexiones de cáncer"**: un programa de tutoría entre pares que une a los voluntarios sobrevivientes de cáncer con pacientes con cáncer recién diagnosticados para recibir apoyo emocional individual. Actualmente se aceptan nuevas referencias de pacientes y sobrevivientes voluntarios y se ofrecen capacitaciones mensuales para los sobrevivientes de cáncer que deseen brindar apoyo.
- **Survivor Empowerment & Education** incluye talleres virtuales sobre Zoom que ayudan a los pacientes a sobrellevar, adaptarse, navegar y abrazar sus vidas como sobrevivientes. Los participantes reciben consejos prácticos, herramientas y conocimientos que los capacitan para tomar el control de sus vidas y su futuro.
- **Los programas de socialización** ayudan a construir una comunidad mientras brindan oportunidades para que los pacientes y sus seres queridos participen en actividades divertidas que promueven comportamientos saludables, mejoran el bienestar general y la calidad de vida.
- **Los servicios de navegación de recursos** abordan los factores fundamentales y las barreras sistémicas que afectan la salud de los pacientes al proporcionar acceso a necesidades básicas como alimentos, vivienda, servicios públicos y apoyo financiero para gastos médicos de bolsillo. Cancer Kinship ayuda a los pacientes al conectarlos y / o derivarlos a socios clave de la comunidad para recibir apoyo individualizado.
 - ❖ Todos nuestros programas son seguros para COVID y se ofrecen virtualmente. Para registrarse para un próximo taller, visite la página Eventbrite de Cancer Kinship en <https://www.eventbrite.com/o/cancer-kinship-30039827070>
 - ❖ Para obtener más información, llame al 714-592-1625 o visite www.cancerkinship.org.



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

Community Health Initiative of Orange County (CHIOC)

CHIOC is here to help during this crisis. We are providing services over the phone, enrolling clients into Medi-Cal and social service programs. We can also help connect you to a range of supportive services if you are impacted by COVID-19. We are here to help you!

Apply for:

- Medi-Cal
- Covered California
- Kaiser Child Health Plan
- CalFresh (Food Stamps)
- CalWorks (Cash Aid)

Required Documents:

- Proof of Income
- Birth Certificate
- Proof of Address
- Identification Card
- Proof of Citizenship
- Social Security Card
- Immunization Record
- Proof of Pregnancy

❖ CHIOC Hours of Operation: 8:30 AM – 4:00 PM (Monday – Friday) & 10 AM -2 PM (Saturday)

❖ For more information, call: 1-855-927-8333 or visit www.chioc.org

CHIOC appointments also take place every Tuesday at the Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living.

For more information and to book an appointment, call: 949-764-6551

Community Health Initiative of Orange County (CHIOC)

CHIOC está aquí para ayudar durante esta crisis. Estamos brindando servicios por teléfono, inscribiendo clientes en Medi-Cal y programas de servicios sociales. También podemos ayudarlo a conectarse con una gama de servicios de apoyo si COVID-19 lo afecta. ¡Estamos aquí para ayudarte!

Solicitar:

- Medi-Cal
- California cubierta
- Plan de salud infantil Kaiser
- CalFresh (cupones de alimentos)
- CalWorks (ayuda en efectivo)

Documentos requeridos:

- Prueba de ingreso
- Certificado de nacimiento
- Comprobante de domicilio
- Tarjeta de identificación
- Prueba de ciudadanía
- Tarjeta de seguro Social
- Cartilla de vacunación
- Prueba de embarazo

❖ CHIOC horario de atención: 8:30 a.m. a 4:00 p.m. (lunes a viernes) y 10 a.m. a 2 p.m. (sábado)

❖ Para obtener más información, llame al: 1-855-927-8333 o visite www.chioc.org

Citas con CHIOC también se llevan a cabo los martes en el centro de Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living. Para obtener más información y hacer una cita, llame al: 949-764-6551



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

CIELO

Unleash your potential! The sky is the limit! Our mission is to cultivate leaders throughout Orange County by providing resources, guidance, and educational consulting services to individuals who wish to launch their own small business.

CIELO services include:

Entrepreneurship & Small Business Development

- Coaching and mentoring on how to start a business, as well as how to help an existing business grow.
- Guidance on start-up steps and business permits.
- Education on business financing and marketing tools.
- Micro-lending resources.
- Business startup courses and classes.
- Referrals to other business resources.

Office hours: Monday - Friday, from 9:00am - 5:00pm

❖ For more information or to schedule an appointment please contact Gaby Broughman at (714) 756-2006 x703 or at gbroughman@cielocommunity.org.

WWW.CIELOCOMMUNITY.ORG | INFO@CIELOCOMMUNITY.ORG

CIELO

¡Libera tu potencial! ¡El cielo es el límite! Nuestra misión es cultivar líderes en todo el Condado de Orange al proporcionar recursos, orientación y servicios de consultoría educativa a las personas que desean iniciar su propia pequeña empresa.

Los servicios de CIELO incluyen:

Emprendimiento y desarrollo de pequeñas empresas - Entrenamiento y tutoría sobre cómo iniciar un negocio, así como cómo ayudar a que un negocio existente crezca. - Orientación sobre los pasos iniciales y los permisos comerciales. - Educación sobre financiación empresarial y herramientas de marketing. - Recursos de microcréditos. - Referencias a otros recursos comerciales.

- ❖ **Horario de atención: lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.**
- ❖ **Para obtener más información o para programar una cita, comuníquese con Gaby Broughman al (714) 756-2006 x703 o en gbroughman@cielocommunity.org.**

WWW.CIELOCOMMUNITY.ORG | INFO@CIELOCOMMUNITY.ORG



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

HICAP

Health Insurance Counseling and Advocacy Program - Free Unbiased Medicare Counseling

Medicare is often complex and confusing, particularly during the pandemic. HICAP offers free, one-on-one counseling to assist Medicare beneficiaries understand their benefits and their options. Our state-registered counselors help you understand enrollment, and how to maximize your benefits and minimize your costs.

Our HICAP Counselors can:

- Explain Medicare A, B, C and D benefits
- Teach you how to maximize your benefits and lower your costs
- Assist in finding and applying for low-income benefits
- Assist Medicare beneficiaries when problems occur
- Review Long-Term Care Insurance policies
- Provide tips on how to avoid Medicare Fraud and Abuse

Schedule Your Appointment Today with a HICAP Counselor

If you have any questions of if you would like more information to **register** for the program, please **call 1 (714) 560-0424**

HICAP

Programa de asesoramiento y defensa del seguro de salud: asesoramiento imparcial gratuito de Medicare

Medicare es a menudo complejo y confuso, particularmente durante la pandemia. HICAP ofrece asesoramiento personalizado gratuito para ayudar a los beneficiarios de Medicare a comprender sus beneficios y sus opciones. Nuestros asesores registrados por el estado lo ayudan a comprender la inscripción y cómo maximizar sus beneficios y minimizar sus costos.

Nuestros consejeros de HICAP pueden:

- Explicar los beneficios Medicare A, B, C y D
- Enseñar como tomar ventaja de sus Beneficios y bajar sus costos
- Ayudar encontrar y solicitar beneficios de bajos recursos
- Ayudar cuando ocurra algún problema con sus beneficios de Medicare
- Revisar sus pólizas del Seguro de Cuidado a Largo Plazo
- Proporcionar consejos sobre cómo evitar fraude y abuso a Medicare

Programa su cita hoy con un consejero de HICAP

Si tiene alguna pregunta sobre si desea obtener más información para registrarse en el programa, llame al **1 (714) 560-0424**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

Orange County Bar Foundation

SHORT STOP

A unique crime diversion program for first-time juvenile offenders and their families. SHORTSTOP serves as an intervention for youth who are engaging in problematic behaviors that have the potential to further their involvement in the juvenile justice system. SHORTSTOP uses three simple concepts: 1) reach youth early; 2) involve the parents; and 3) use a graphic courtroom setting with legal professionals and real-life wards/parolees. Registration is required, space is limited.

❖ **If you have any questions of if you would like to register for the program please contact Manny Gutierrez at Project Youth at (714) 480-1925, ext.114 or mgutierrez@pyocbf.org.**

STOP SHORT OF ADDICTION

Stop Short of Addiction is an intensive alcohol, tobacco and other drugs (ATOD) intervention program designed to specifically address the needs of first-time juvenile offenders who are in the early stages of substance abuse. Stop short of addiction is three-part series and all three classes must be attended by both adolescent and parents.

❖ **If you have any questions of if you would like to register for the program please contact Martha Veliz at Project Youth at (714) 480-1925, ext. 119**

Orange County Bar Foundation

SHORT STOP

Un programa de desviación delictivo único para delincuentes juveniles por primera vez y sus familias. SHORTSTOP sirve como una intervención para los jóvenes que participan en comportamientos problemáticos que tienen el potencial de promover su participación en el sistema de justicia juvenil. SHORTSTOP utiliza tres conceptos simples: 1) llegar temprano a los jóvenes; 2) involucrar a los padres; y 3) usar un entorno gráfico en la sala del tribunal con profesionales legales y pupilos / personas en libertad condicional de la vida real. Se requiere registro, el espacio es limitado.

❖ **Si tiene alguna pregunta sobre si desea inscribirse en el programa, comuníquese con Manny Gutiérrez en Project Youth al (714) 480-1925, ext.114 o mgutierrez@pyocbf.org.**

STOP SHORT OF ADDICTION

Stop Short of Addiction es un programa intensivo de intervención de alcohol, tabaco y otras drogas (ATOD) diseñado para abordar específicamente las necesidades de los delincuentes juveniles por primera vez que se encuentran en las primeras etapas de abuso de sustancias. Detener la adicción es una serie de tres partes y las tres clases deben ser atendidas por adolescentes y padres.

❖ **Si tiene alguna pregunta sobre si desea inscribirse en el programa, comuníquese con Martha Veliz en Project Youth al (714) 480-1925, ext. 119)**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

BIG BROTHERS BIG SISTERS ORANGE COUNTY

Our goal is to provide youth with a consistent, positive role model. We match children ages 6-16 one-to-one with a mentor to build a life-changing friendship. Our matches enjoy a wide range of fun, low-cost activities such as going to a ball game, playing at the park, and spending a day at the beach. All these experiences will help expose a child to new possibilities and endless opportunities for the future. A Big Brother/Big Sister mentor is required to meet with their Little Brother/Little Sister at least twice a month for anytime between 3-6 hours. *Currently ALL "outings" are in a virtual format until further notice. Hosted virtual events and social distancing resources are also available to our matches.*

COST: All our services are FREE. Mentors provide transportation and cover expenses during each outing.

SCREENING: We take extra precautions to ensure the safety of children. The Big Brother/Big Sister mentor screening process include: Background and DMV checks, multiple interviews, reference checks as well as a mandatory training session before they meet their Little Brother/Little Sister.

HOW TO APPLY: To first qualify to apply, children must be between the age 6 and 16, live in Orange County for at least one month and be genuinely interested in the program. To request an application, please contact Beatriz Chavez - Family Intake Specialist at 714-619-7024 or email bchavez@ocbigs.org. Additional agency information at OCbigs.org.

REFERRAL FORM: <https://bbbs.tfaforms.net/f/oc-youth-inquiry>.

ENROLLMENT: Once a completed application per child has been returned to our office via email, postal mail or fax the application(s) will be reviewed and the family will be contacted to review our program guidelines and to schedule an introductory interview appointment with the parent/guardian and the child/children. *Interviews for our program are being conducted virtually until further notice*

BIG BROTHERS BIG SISTERS ORANGE COUNTY

Nuestro objetivo es proporcionar a los jóvenes un modelo a seguir consistente y positivo. Unimos a los niños de 6 a 16 años uno a uno con un mentor para construir una amistad que les cambie la vida. Nuestros partidos disfrutan de una amplia gama de actividades divertidas y de bajo costo, como ir a un juego de pelota, jugar en el parque y pasar un día en la playa. Todas estas experiencias ayudarán a exponer a un niño a nuevas posibilidades y oportunidades infinitas para el futuro. Se requiere que un mentor de Big Brother / Big Sister se reúna con su Little Brother / Little Sister al menos dos veces al mes durante un período de 3 a 6 horas. Actualmente TODAS las "salidas" están en formato virtual hasta nuevo aviso. Eventos virtuales alojados y recursos de distanciamiento social también están disponibles para nuestros partidos.

COSTO: Todos nuestros servicios son GRATUITOS. Los mentores brindan transporte y cubren los gastos durante cada salida.

EXAMEN: Tomamos precauciones adicionales para garantizar la seguridad de los niños. El proceso de selección de mentores de Big Brother / Big Sister incluye: Verificación de antecedentes y del DMV, entrevistas múltiples, verificaciones de referencia, así como una sesión de capacitación obligatoria

CÓMO SOLICITAR: Para calificar primero para solicitar, los niños deben tener entre 6 y 16 años, vivir en el Condado de Orange durante al menos un mes y estar genuinamente interesados en el programa. Para solicitar una solicitud, comuníquese con Beatriz Chavez - Especialista en Admisión Familiar al 714-619-7024 o envíe un correo electrónico a bchavez@ocbigs.org. Información adicional de la agencia en OCbigs.org.

FORMA DE REFERENCIA : <https://bbbs.tfaforms.net/f/oc-youth-inquiry>

INSCRIPCIÓN: Una vez que una solicitud completa por niño haya sido devuelta a nuestra oficina por correo electrónico, correo postal o fax, se revisarán las solicitudes y se contactará a la familia para revisar las pautas de nuestro programa y programar una cita de entrevista de presentación con los padres. / tutor y el niño / niños. Las entrevistas para nuestro programa se llevan a cabo prácticamente hasta nuevo aviso.



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

NAMI

National Alliance on Mental Illness | Orange County

PEER MENTORING PROGRAM – SUPPORT SERVICES (ENGLISH)

Social distancing doesn't have to mean social isolation! In response to the COVID-19 pandemic, NAMI-OC has created a dedicated, phone-based, peer support program centered around empathy, connection, and resource navigation. Trained peer mentors are paired with callers over the course of a few weeks to build an ongoing base of support while connecting you with vital community resources.

Our peer mentoring services are at NO-COST to you and offer comfort to both individuals and their families. During these scheduled calls, participants will be met with a compassionate, empathetic ear, and have free reign to lead the conversation where they feel helpful*. Feelings of concern and uncertainty run rampant during these times, and NAMI-OC believes that everyone deserves a cushion of support to tap into.

- ❖ Call 714-544-8488 or email info@nami.oc.org Attn: Peer Connector Program.
- ❖ You can visit our website at www.nami.oc.org

NAMI

National Alliance on Mental Illness | Orange County

PROGRAMA DE MENTORÍA COMUNITARIA - SERVICIOS DE APOYO (INGLÉS)

¡El distanciamiento social no tiene que significar aislamiento social! En respuesta a la pandemia de COVID-19, NAMI-OC ha creado un programa dedicado, basado en el teléfono, de apoyo entre pares centrado en la empatía, la conexión y la navegación de recursos. Los mentores capacitados se combinan con las personas que llaman en el transcurso de unas pocas semanas para construir una base continua de apoyo mientras se conecta con recursos vitales de la comunidad.

Nuestros servicios de tutoría entre pares son sin costo para usted y ofrecen comodidad tanto a las personas como a sus familias. Durante estas llamadas programadas, los participantes se encontrarán con un oído compasivo y empático, y tendrán un reinado libre para dirigir la conversación donde se sientan útiles *. Los sentimientos de preocupación e incertidumbre corren desenfrenados durante estos tiempos, y NAMI-OC cree que todos merecen un colchón de apoyo para aprovechar.

- ❖ Llame al 714-544-8488 o envíe un correo electrónico a info@nami.oc.org Attn: Peer Connector Program.
- ❖ Puede visitar nuestro sitio web en www.nami.oc.org



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

CHILDREN'S HEALTH CONNENCTION

Formerly known as *Clinic in the Park*, Children's Health Connection was founded in 2011 as a coalition for pediatricians and other healthcare professionals who have teamed up with a network of more than 70 nonprofit community organizations, academic institutions, and public/private agencies to address the health needs of underserved children and families in Orange County.

By partnering with local community agencies and schools, we are able to offer:

- **FREE** Family Health Expositions to connect families to resources and services that serve and support the health needs of children and families.
- **FREE** Parent workshops to educate parents on topics that support their child's health and well-being.
- **FREE** safety equipment such as booster seats and bike helmets are given at workshops to families that qualify (child must be present).

Office Hours: Monday/Wednesday: 9:00am-5:00pm, Friday: 12:00pm-4:00pm.

❖ **Please call us at (949)385-3067 to schedule an appointment for a FREE booster seat or for our workshop schedule**

❖ Visit our website for our Family Health Exposition calendar at www.clinicinthepark.org

CHILDREN'S HEALTH CONNENCTION

Anteriormente conocida como *Clinic in the Park*, Children's Health Connection es una coalición para pediatras y otros profesionales de la salud que se han asociado con una red de más de 70 organizaciones comunitarias sin fines de lucro, instituciones académicas y agencias públicas/privadas para atender las necesidades de salud de los niños y las familias desatendidos en el Condado de Orange.

Al asociarnos con agencias comunitarias locales y escuelas, podemos ofrecer:

- Exposiciones **GRATUITAS** de Salud Familiar para conectar a las familias con recursos y servicios que sirven y apoyan las necesidades de salud de los niños y las familias.
- Talleres **GRATUITOS** para padres para educar a los padres sobre temas que apoyan la salud y el bienestar de sus hijos. En los talleres se imparten equipos de seguridad **GRATUITOS**, como asientos elevadores y cascos de bicicleta, a familias que califican (el niño debe estar presente).

Horario de oficina: lunes/miércoles: 9:00am-5:00pm, viernes: 12:00pm-4:00pm.

❖ Visite nuestro sitio web para nuestro calendario de la Exposición de Salud Familiar en www.clinicinthepark.org

❖ **Llame al 949-385-3067 para programar una cita para un asiento elevador GRATUITO o para nuestro horario de talleres**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

STRONG FAMILIES STRONG CHILDREN

Support for Orange County | Veteran and Military Children and Families

Strong Families, Strong Children (SFSC) understands the challenges of veterans and military because our team has military service backgrounds personally or through a family member. Our team of Peer Navigators and Clinical Case Managers understand what it means to be an active duty or veteran family.

- Are you a veteran or military family going through a difficult time?
- Are your children and family affected by legal issues, deployment, family problems, unstable housing or transitioning out of the military?
- Do you need support finding employment, housing, legal, domestic violence services or other community resources? **SFSC can help!**

❖ **For more information about our programs and services or to make an appointment 714-953-4455 X 661 or visit their website at www.ocstrongfamilies.org**

STRONG FAMILIES STRONG CHILDREN (FAMILIAS FUERTES NIÑOS FUERTES)

Apoyo a Condado de Orange | Niños y familias veteranos y militares

Las familias fuertes, fuertes Niños (SFSC) comprende los desafíos de los veteranos y militares porque nuestro equipo tiene servicio militar antecedentes personalmente o a través de un miembro de la familia. Nuestro equipo de exploradores de pares y gerentes de casos clínicos entienden lo que significa ser un servicio activo o una familia veterana.

- ¿Es usted un veterano o una familia militar pasando por un momento difícil?
- ¿Sus hijos y su familia están afectados por problemas legales, despliegue, problemas familiares, vivienda inestable o transición fuera del ejército?
- ¿Necesita apoyo para encontrar empleo, vivienda, servicios legales, de violencia doméstica u otros recursos comunitarios? **¡SFSC puede ayudar!**

❖ **Para obtener más información o para hacer una cita 714-953-4455 x 661 o visite el sitio www.ocstrongfamilies.org**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

CHILD SUPPORT CLINIC

The Orange County Department of Child Support Services provides free services to the community, to help parents and guardians of children 0-18 years become now ledged and informed about child support services and their resources. All services are FREE. By appointment only. Please call to schedule an appointment.

❖ **Please call to obtain more information or to schedule an appointment: (714) 347-8945**

CLINICA DE APOYO DE NIÑOS

El Orange County Department of Child Support Services provee servicios a la comunidad gratuitamente, con el propósito de informar a los padres y guardianes de niños 0-18 años a conocer y familiarizarse con Servicios de Apoyo de Niños, y conocer los recursos que están disponibles. Solamente es por cita.

❖ **Llame para obtener más información o para programar una cita: (714) 347-8945**

COUNCIL ON AGING

The Council on Aging – Southern California (COASC) has been a trusted nonprofit organization since 1973. During the COVID-19 pandemic, the Council on Aging's priority is ensuring the health and well-being of our team members and those we proudly serve. We are working remotely, and you can count on us to be of help!

We promote the independence, health and dignity of adults through compassion, education and advocacy. Our goal is to help seniors remain healthy, connected and protected.

Our main phone lines are staffed by team members to assist you from 8 AM to 5 PM, Monday through Friday. We will answer your questions and connect you with other local resources too.

❖ **For more information about their current virtual programs and FREE VIRTUAL CLASSES, please call (714) 479-0107 or visit coasc.org**

COUNCIL ON AGING

El Consejo sobre el Envejecimiento - El Sur de California (COASC) ha sido una organización sin fines de lucro confiable desde 1973. Durante la pandemia de COVID-19, la prioridad del Consejo sobre el Envejecimiento es garantizar la salud y el bienestar de los miembros de nuestro equipo y de aquellos a quienes servimos con orgullo. Estamos trabajando de forma remota, y puede contar con nosotros para que le ayudemos! **Promovemos la independencia, la salud y la dignidad de los adultos a través de la compasión, la educación y la defensa.** Nuestro objetivo es ayudar a las personas mayores a mantenerse saludables, conectadas y protegidas. Nuestras líneas telefónicas principales están atendidas por miembros del equipo para ayudarlo de 8 am a 5 pm, de lunes a viernes. Responderemos sus preguntas y lo conectaremos con otros recursos locales también.

Para obtener más información sobre sus programas y servicios actuales, llame al (714) 479-0107, visite coasc.org



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

YOUTH EMPLOYMENT SERVICES (YES)

Our mission is to teach youth and young adults ages 16-24 the skills needed to secure and maintain meaningful employment, and to offer programs that help young people improve their employability, career choices, and quality of life. YES serves as a bridge between young adults who are seeking employment and the local business community who are seeking capable and enthusiastic employees. YES offers comprehensive workshops AT NO COST that help young adults improve their employability, career choices and quality of life.

The following workshops and/or services are offered:

- ❖ Employment Skills
- ❖ Mock Interviews
- ❖ Personal Finance
- ❖ Resume Consulting
- ❖ Customer Service
- ❖ Mentoring
- ❖ Job Search Assistance
- ❖ Career Spotlight Events
- ❖ Job Fairs
- ❖ Continuing Support

❖ **If you have any questions or would for your first workshop, please call Imelda at (949) 764-6958. Until further notice, all programs are offered online via Zoom.**

SERVICIO DE EMPLEO PARA JÓVENES (Youth Employment Service - YES)

Nuestra misión es enseñar a los jóvenes y adultos jóvenes de entre 16 y 24 años las habilidades necesarias para asegurar y mantener un empleo significativo, y ofrecer programas que ayuden a los jóvenes a mejorar su empleabilidad, opciones de carrera y calidad de vida. YES sirve como un puente entre los adultos jóvenes que buscan empleo y la comunidad empresarial local que busca empleados capaces y entusiastas. YES ofrece talleres GRATUITOS que ayudan a jóvenes a mejorar su empleabilidad, opciones profesionales y calidad de vida.

Se ofrecen los siguientes talleres y / o servicios:

- ❖ Habilidades laborales
- ❖ Simulacros de entrevistas
- ❖ Finanzas personales
- ❖ Reanudar consultoría
- ❖ Servicio al cliente
- ❖ Mentoring
- ❖ Asistencia para la búsqueda de empleo
- ❖ Eventos destacados de carrera
- ❖ Ferias de empleo
- ❖ Apoyo continuo

❖ **Para obtener más información póngase en contacto con Imelda al:(949) 764-6958. Hasta nuevo aviso, todos los programas se ofrecen en línea a través de Zoom.**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

PROJECT SELF-SUFFICIENCY

Project Self-Sufficiency helps low-income single parents graduate from college or vocational training with the skills necessary to achieve economic independence. We do this by providing customized, wraparound services throughout their educational journey and transition into a career.

We offer:

- Case management & Individual Counseling
- Childcare assistance
- Emergency rental assistance & Housing Security Deposits
- Textbook Assistance
- HealthCare Assistance
- Auto Assistance
- Education Scholarships
- Holiday Support
- Professional Development Opportunities
- Supply Pantry



In order to qualify for the program, applicants must meet the following specific requirements.

- Very low or extremely low income according to HUD income limits for household size
- Single parent of a minor child. Not living with a romantic partner, significant other, or parent of the child, even if separated or divorced.
- Have at least 50% physical and legal custody of at least one minor child under the age of 18.
- Enrolled in an accredited community college, four-year university, or vocational program AND have completed at least one semester (or equivalent)
- Have 3.0 GPA (or close)
- Have a source of income (employment, cash aid, etc)
- Live, work, or attend college in Orange County, CA

For more information please visit www.pssoc.org

❖ To obtain more information or to schedule an appointment please contact **Beth Jackson-Pardo, Director of Project Self Sufficiency, at (949)-478-1936** or via email at b.jacksonpardo@pssoc.org



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

Project Self-Sufficiency

Project Self-Sufficiency ayuda a los padres solteros de bajos ingresos a graduarse de la universidad o la formación profesional con las habilidades necesarias para lograr la independencia económica. Hacemos esto al proporcionar servicios personalizados y envolventes a lo largo de su viaje educativo y transición a la carrera.

Ofrecemos:

- Gestión de casos y asesoramiento individual.
- Asistencia de guardería
- Asistencia de alquiler de emergencia
- Depósitos de seguridad de vivienda
- Asistencia de libros de texto
- Asistencia de salud
- Asistencia automática
- Becas de educación
- Apoyo de vacaciones
- Oportunidades de desarrollo profesional
- Despensa de suministros



Para calificar para el programa, los aplicantes deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Ingresos muy bajos o extremadamente bajos de acuerdo con los límites de ingresos de HUD para el tamaño del hogar
- Padre soltero de un hijo menor. No vivir con una pareja romántica, pareja o padre del niño, incluso si está separado o divorciado.
- Tener al menos un 50% de custodia física y legal de al menos un niño menor de 18 años.
- Inscrito en un colegio comunitario acreditado, universidad de cuatro años o programa vocacional o haber completado al menos un semestre (o equivalente)
- Tener un GPA de 3.0
- Tener una fuente de ingresos (empleo, asistencia monetaria, etc.)
- Vive, trabaja o asiste a la universidad en el Condado de Orange, CA

❖ **Para más información o para hacer una cita, por favor comuníquese con Beth Jackson-Pardo, Directora de Project Self-Sufficiency, al (949) 478-1936 o mande un correo electrónico a b.jacksonpardo@pssoc.org**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

SPIN | SERVING PEOPLE IN NEED, INC. ASSISTING FAMILIES WITH CHILDREN

Guided Assistance to Permanent Placement (GAPP) | A Housing Program

SPIN's GAPP (Guided Assistance to Permanent Placement) program is designed to assist **homeless and low-income families**. GAPP may assist with full or partial move-in costs, rental assistance, diversion, and prevention. The program includes case management with monthly client meetings, quarterly workshops, and support services, such as assistance with budgeting, resources for childcare, job development, and credit clean up.

Hours: Mondays & Thursdays: 2:00pm-5:00pm

Tuesdays & Wednesdays: 8:30 am 11:30 am (except for the second Thursday of each month)

**

Who qualifies?

- Residents of Central Orange County (Costa Mesa, Newport Beach, Santa Ana, Huntington Beach, Fountain Valley, Seal Beach, Tustin and North Tustin).
- Homeless and low-income families, **with children under the ages of 18** and in the custody of their parents.

How do I apply?

❖ Call for an intake appointment with SPIN's Housing Service Navigator at: (714) 751-1101, ext. 14

❖ Visit our website at <https://www.spinoc.org/request-services>

❖ **BI-LINGUAL SERVICES ARE AVAILABLE TO CLIENTS**

SPIN | SIRVIENDO PERSONAS EN NECESIDAD, INC.

Guida asistencia a la colocación permanente (GAPP) | Un Programa De Vivienda

El programa GAPP (Asistencia Guiada para la Colocación Permanente) de **SPIN está diseñado para ayudar a las familias sin hogar y de bajos ingresos**. GAPP puede ayudar con los costos de mudanza totales o parciales, asistencia de alquiler, desviación y prevención. El programa incluye la gestión de casos con reuniones mensuales de clientes, talleres trimestrales y servicios de apoyo, como asistencia con el presupuesto, recursos para el cuidado de niños, desarrollo laboral y limpieza de crédito.

Horario: lunes y jueves: 2:00 pm-5:00pm

Martes y miércoles: 8:30 a.m. a 11:30 a.m. (excepto el segundo jueves de cada mes) **

¿Quien califica?

- Residentes del condado central de Orange (Costa Mesa, Newport Beach, Santa Ana, Huntington Beach, Fountain Valley, Seal Beach, Tustin y North Tustin).
- Familias sin hogar y de bajos ingresos, con niños menores de 18 años y bajo la custodia de sus padres.

¿Cómo me inscribo?

❖ Llame para una cita de admisión con el Navegador de servicios de vivienda de SPIN al: (714) 751-1101, ext. 14

❖ Visite nuestro sitio web en <https://www.spinoc.org/request-services>

❖ **LOS SERVICIOS BI-LINGÜES ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS CLIENTES**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

MOMS ORANGE COUNTY

In-Person & Virtual programs that help keep you connected - For pregnant women & new parents

Monthly Telephone Visits

Now, more than ever during the current COVID-19 crisis, our program can keep you connected to others and give you emotional support, education and resource referrals. Currently provided via telephone by home visitors under nurse supervision, this program is especially valuable for mothers and families feeling isolated. A MOMS home visitor is a caring friend supporting you with knowledge about your pregnancy, healthcare, childbirth & breastfeeding.

You will learn:

- How to identify signs and symptoms of preterm labor.
- The risks of diabetes during pregnancy.
- The benefits of breastfeeding.
- How to identify the signs and symptoms of depression during pregnancy and postpartum

While you are pregnant, get prepared by joining classes in childbirth, prenatal health, breastfeeding, and a workshop for new dads. Mommy & Me and My Parents & Me classes teach fun and meaningful activities that stimulate your baby's mental and physical growth while providing peer support. During the current COVID-19 crisis, we are offering these programs virtually through teleconferencing. You can still enjoy all the benefits of these groups keeping you connected, informed and healthy.

Spanish Classes include:

- New Dads Workshop
- Breastfeeding Support Group
- Childbirth Preparation Class
- Prenatal Education Class

English and Spanish:

- Mommy & Me Groups for babies 3-5 months, 6-11 months and 12-17 months
- My Parents & Me Groups for babies 3-5 months, 6-11 months

- ❖ Home visitation program and classes are offered free to residents of Orange County. Gain support. Stay healthy and strong for yourself and your family.
- ❖ **For more information and to register, please call Karina at 714.914.9986 or visit momsorangecounty.org/programs**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

MOMS ORANGE COUNTY

Programas en persona y virtuales que te ayudan a mantenerte conectado - Para mujeres embarazadas y nuevos padres.

Visitas telefónicas mensuales

Ahora, más que nunca durante el actual COVID-19 crisis, nuestro programa puede mantenerte conectado con otros y darle apoyo emocional, educación y referencias de recursos.

Actualmente proporcionado por teléfono por los visitantes del hogar bajo la supervisión de una enfermera, este programa es especialmente valioso para madres y familias que se sienten aisladas. El visitante a domicilio de MOMS es un amigo atento que lo apoya con conocimiento sobre su embarazo, atención médica, parto y lactancia.

Aprenderás:

- Cómo identificar signos y síntomas de prematuros. labor.
- Los riesgos de diabetes durante el embarazo.
- Los beneficios de la lactancia materna.
- Cómo identificar los signos y síntomas de depresión durante el embarazo y posparto.

Mientras esté embarazada, prepárese para unirse a clases de parto, salud prenatal, lactancia materna y un taller para nuevos padres. Clases de *mamá y yo* y *mis padres y yo* enseña actividades divertidas y significativas que estimular la salud mental y física de tu bebé crecimiento mientras se brinda apoyo entre pares. Durante la crisis actual de COVID-19, estamos ofreciendo estos programas prácticamente a través de teleconferencia. Todavía puedes disfrutar de todos los beneficios de estos grupos que te mantienen conectado, informado y saludable.

Las clases de español incluyen:

- Taller de nuevos papás
 - Grupo de apoyo a la lactancia materna
 - Clase de preparación para el parto
 - Clase de educación prenatal
- Inglés y español:
- Grupos de mamá y yo para bebés 3-5 meses, 6-11 meses y 12-17 meses
 - Mis padres y yo grupos para bebés 3-5 meses, 6-11 meses

- ❖ El programa de visitas al hogar y las clases se ofrecen gratuitamente a los residentes del Condado de Orange. Gana apoyo. Mantente saludable y fuerte para ti y tu familia.
- ❖ **Para obtener más información y para registrarse, llame a Karina al 714.914.9986 visite momsorangecounty.org/programs. Se ofrece en inglés, español y vietnamita.**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

Newport Mesa Family Resource Center

949-764-8100 NewportMesaFRC@fact.oc.org

Office Hours						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Closed	10:30am – 7:30pm	8:30am – 5:30pm	8:30am – 5:30pm	10:30am – 7:30pm	8:30am – 5:30pm	Closed

Newport Mesa Family Resource Center is one of the sixteen Family Resource Centers (FRCs) located throughout Orange County. Each FRC is a family-friendly, community-based site that provides access to comprehensive prevention and treatment-oriented social, educational and health services for all families, including birth, blended, kinship, adoptive and foster families. FRCs serve as vehicles for engaging local residents and community organizations in the identification and resolution of community concerns related to raising healthy children. Every FRC is unique to its community; services are offered by multicultural and multilingual staff that reflect the surrounding neighborhoods and the families they serve.

Core FRC Services include:

- Counseling
- Parenting Education
- Domestic Violence Personal Empowerment Program
- Family Support Services
- Information & Referral Services
- Case Management Team Services

Newport Mesa Family Resource Center

949-764-8100 NewportMesaFRC@fact.oc.org

Las Horas de Oficina						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Cerrado	10:30am – 7:30pm	8:30am – 5:30pm	8:30am – 5:30pm	10:30am – 7:30pm	8:30am – 5:30pm	Cerrado

Newport Mesa Family Resource Center es uno de los dieciséis Centros de Recursos Familiares) ubicados en las comunidades de mayor riesgo del Condado de Orange que ofrecen servicios esenciales de apoyo, educación, y recursos para las familias.

Servicios principales incluyen:

- Consejería
- Educación Para Padres
- Servicios De Apoyo Familiar
- Programa De Empoderamiento
- Personal Contra La Violencia Doméstica
- Servicios De Información & Referencia
- Servicios De Gestión De Casos



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

Current Calendar of Events / Calendario actual de eventos

MONTHLY RESOURCE EXCHANGE & NETWORKING MEETINGS

FOR PROFESSIONALS & STAFF OF PARTNERING AGENCIES

The Center for Healthy Living would like to invite you to our monthly Professional Network Resource Exchange meeting. This meeting will provide nonprofit agencies opportunities to meet, network and update one another about services and programs. In addition, we hope to provide a forum for speakers to share information on current trends and issues affecting our community. Please join us to meet our fellow community partners and learn about opportunities for cross-referrals and whole person care. If you are interested in presenting, or if you would like more information about this networking meeting, please contact **Stephanie Cariker, LCSW** at stephanie.cariker@hoag.org. Please note: the meetings will be the second Thursday of every month.

Cost: FREE

Time: 9:00am – 10:30 am

Location: Via Zoom - **Facilitated in English**

❖ For more information or to register please call: 949-764-6551

Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living
Parking is Free



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living