








Noviembre de 2024

PRÓXIMOS EVENTOS



Para obtener más información, comuníquese al:
714.751.5805 | info@vacf.org | www.vacf.org

17150 Newhope St, Edificio 201, Fountain Valley, CA 92708

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<p>Sabías: Más de 20 millones de personas en los EE. UU. padecen al menos un trastorno por consumo de sustancias? Únete a nuestras clases de liderazgo juvenil para estudiantes de secundaria y preparatoria para aprender estrategias de prevención y cómo ayudarse a sí mismo y a su comunidad.</p>			<p>Sabías: ¿La práctica de la respiración profunda puede contribuir a la reducción del estrés? Inhala durante 4 segundos, retén la respiración durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos.</p>		<p>1 Covered California Inscripción abierta comienza hoy! Comuníquese con VACF para obtener ayuda. Despensa de Alimentos 2:00pm- 4:00pm</p>	<p>2 Distribución de Alimentos 10:00am - 12:00pm</p>
<p>3 Sabías: A partir de los 6 meses de edad, todas las personas deben recibir una vacuna contra el COVID-19 para el periodo 2024-2025. Regístrese en https://myturn.ca.gov/</p>	<p>4</p>	<p>5 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>6</p>	<p>7 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>8 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>9 Grupo de apoyo para personas con cáncer en Vietnamese 10:00am - 12:00pm</p>
<p>10 Sabías: Reparar fugas en el hogar puede ahorrar hasta 90 galones de agua al día.</p>	<p>11</p>	<p>12 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm Sesión formativa de ALL of US 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>13 Concientización Sobre El  Cáncer De Pulmón</p>	<p>14 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>15 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>16 </p>
<p>17 Sabías: Los datos de All of Us de más de 6,300 participantes femeninas han demostrado que los niveles altos de colesterol total están relacionados con un mayor riesgo de cáncer de mama. Contribuya a un futuro más saludable uniéndose a JoinAllOfUs.org/VACF.</p>	<p>18</p>	<p>19 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm Manualidades para adultos 2:30pm - 4:00pm</p>	<p>20 Inscripción y recolección de muestras de All of Us 9:00am - 2:00pm</p>	<p>21 Despensa de Alimentos 2:00pm - 4:00pm</p>	<p>22 Despensa de Alimentos 2:00 pm - 4:00pm Taller en vietnamita: Estrategias para superar la tristeza durante la época de festividades. 4 - 6pm, Zoom</p>	<p>23 Feria de salud de VCH en el salón Rose Center de Westminster 10:00am - 2:00pm</p>
<p>24  All of Us RESEARCH PROGRAM</p>	<p>25</p>	<p>26 Despensa de Alimentos 2:00 - 4:00PM Taller: Cómo calmar la mente preocupada 2:30pm - 4:00pm</p>	<p>27</p>	<p>28 OFICINA CERRADA <i>¡Feliz Día de Acción de Gracias!</i> </p>	<p>29</p>	<p>30 </p>

La información puede estar sujeta a modificaciones

Clases de Qigong cada martes

Clases de salud disponibles si se solicitan

  @VACFSocal