

Maricopa Integrated Health System



Get Heart Healthy this February

Family Learning Center Locations/Ubicaciones:

Comprehensive
Healthcare Center, 2nd Floor

Stacy Moreno, MSW, CBC

2525 E Roosevelt St
Phoenix, AZ 85008
Phone/Teléfono:
602.344.1352

South Central
Family Health Center

Maritsa Beltran, MSW

33 W. Tamarisk
Phoenix, AZ 85041
Phone/Teléfono:
602.344.6460

E-mail/ Correo electrónico:
flc@mihs.org

Web site/ Sitio de Internet:
flc.mihs.org

Your bridge to health

El puente a su salud

February is known as American Heart Month. The American Heart Association (AHA) is a leader in educating the public about the seriousness of cardiovascular disease, such as heart attacks. Did you know that heart disease is the **number 1** killer of American women? The AHA works aggressively to teach ways

to be heart healthy, and prevent cardiovascular disease in adults, and children as well. Every year they have an amazing fundraiser called the Heart Walk, and donations are collected and distributed to programs that affect the community directly. MIHS is proud to recognize the Phoenix Heart Walk as a fundraiser that we take on

annually throughout our organization. Join us on February 27 from 8 am – 12 pm for the 18th Annual Start! Phoenix Heart Walk at Tempe Beach Park. To learn more about becoming heart healthy, about the Heart Walk, or about AHA, visit www.americanheart.org. You can always get more health information at your Family Learning Center

Mantenga su Corazón Saludable

Febrero se conoce como el mes americano del corazón. La Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) es líder en educar al público sobre la seriedad de las enfermedades cardiovasculares, como los ataques cardíacos. ¿Sabía usted que la enfermedad cardíaca es la causa número 1 de muerte de mujeres en América? La AHA trabaja incansablemente para enseñar formas en las que se puede mantener un corazón

saludable, y prevenir la enfermedad cardiovascular tanto en adultos como en niños. Todos los años se lleva a cabo una estupenda caminata de recaudación de fondos llamada Heart Walk, y se recolectan donaciones que son distribuidas a programas que afectan directamente a la comunidad. MIHS se enorgullece en reconocer a Phoenix Heart Walk como un evento de recaudación de fondos que podemos llevar a

cabo anualmente en nuestra organización. Acompáñenos el 27 de febrero de 8am a 12pm en esta “¡18^{ava} Phoenix Heart Walk de comienzo de año!” en el parque Tempe Beach Park. Para más información sobre cómo mantener un corazón saludable, la Heart Walk, o la AHA, visite el sitio web www.americanheart.org. Además, ¡siempre puede obtener más información de salud en el Family Learning Center!

Nutrition and Health

Nutrition and Your Overweight Child

Is your child overweight for their age? Does he or she suffer from high blood pressure or high bad cholesterol levels? This class may be a good fit for you and your child. ****Registration is required. Please have your Pediatrician fax a referral to get enrolled in the class to 602-344-0755****

CHC Location - Wednesday, February 3, 10, 17, 24, 3:00 pm – 4:00 pm

Mothers for Health Program

Mothers for Health Program, MIHS and ASU College of Nursing & Healthcare Innovation are working together on a Walking Club for new mothers. Did you give birth within the past 6 months at Maricopa Medical Center and are interested in helping us learn about how physical activity after birth may help new mothers to be healthier?

Please call the CHC Family Learning Center for more information. Participants in the program will receive free education and pedometers. Meet at Maricopa Medical Center, 2601 E Roosevelt St.

Every Saturday, 9:30 am – 10:30 am

Eating Healthy-Staying Healthy

Are you interested in learning about the six food groups? Do you know how much food is too much? In this fun class, you and your child will learn the importance of eating balanced and varied meals and getting regular exercise.

SC Location - Every Thursday, 3:30 pm – 4:30 pm

Nutrición y Salud

Nutrición y su Hijo (a) con Sobrepeso

¿Está su hijo(a) con sobrepeso de acuerdo a su edad? ¿Sufre él o ella de alta presión arterial o niveles altos de colesterol? Esta clase podría ser buena para usted y su hijo(a). ****Se requiere inscripción. Pídale a su pediatra que mande por fax una referencia para inscribirlo a la clase, el número de fax es el 602-344-0755****

Localidad de CHC - Miercoles, 3, 10, 17, 24 de febrero, 3:00 pm a 4:00 pm

El Programa Madres Para la Salud

El Programa Madres Para la Salud, MIHS y la Escuela de Enfermería e Innovación en la Atención de Salud de ASU están trabajando en conjunto para ofrecer el Club de Caminatas para nuevas madres. Usted dio a luz en los últimos 6 meses en Maricopa Medical Center y le interesa ayudarnos a aprender cómo la actividad física después del parto puede ayudar a las nuevas madres a ser más saludables? **Por favor llame a CHC Family Learning Center para mas información. Las participantes del programa recibirán educación gratis y un podómetro.** Se reúne al Maricopa Medical Center, 2601 E Roosevelt St.

Cada Sabado, 9:30 am a 10:30 am

Comiendo saludable – Manteniéndose saludable”

¿Está interesado(a) en aprender sobre los seis grupos alimenticios? ¿Sabe usted cuánta comida es demasiada comida? En esta divertida clase usted y su hijo aprenderán la importancia de las comidas balanceadas y variadas y de hacer ejercicio regularmente.

Localidad de SC – Cada Jueves, 3:30 pm a 4:30 pm

Personal Improvement

Mariposa

Mariposa is a weekly support group for women who suffer from or are recovering from abusive relationships. This support group is run by trained bilingual staff. Please call the FLC at 602-344-1352 for more information.

CHC Location - Every Thursday from 10:00 am – 11:00 am

Mamas Saludables - Familias Saludables

A support group for women suffering from postpartum depression. Self Care, Resources, Nutrition, Infant Development and more are discussed.

CHC Location - Every Wednesday from 11:30 am – 1:00 pm

Breastfeeding 101

Learn about the benefits of breastfeeding for your baby AND you!

CHC Location - Monday, February 8, 12:00 pm – 1:00 pm



Locations of each class are listed next to the date and time. CHC means the class is located at our Comprehensive Healthcare Center. SC means the class is located at our South Central Family Health Center.

Mejoramiento Personal

Mariposa

Mariposa es un grupo de apoyo para mujeres que se están recuperando de relaciones abusivas y que se reúne semanalmente. Este grupo de apoyo es administrado por personal bilingüe capacitado para ayudarle a avanzar hacia un mejor futuro para usted y su familia. Por favor llame al FLC al 602-344-1352 para más información.

Localidad de CHC - Cada Jueves, 10:00 am a 11:00 am

Mamás Saludables – Familias Saludables

Un grupo de apoyo para mujeres que sufren depresión posparto. Cuidándose a si misma, Recursos, Nutrición, Desarrollo Infantil y mas.

Localidad de CHC - Cada Miercoles, 11:30 am a 1:00 pm

Lactancia 101

¡Aprenda sobre los beneficios de la lactancia para su bebé Y para usted!

Localidad de CHC - Lunes, 22 de febrero, 12:00 pm a 1:00 pm

Las ubicaciones de cada clase están enseguida de la fecha y hora. CHC significa que la ubicación de la clase es en nuestro Comprehensive Healthcare Center. SC significa que la ubicación de la clase es en nuestro South Central Family Health Center.

Parenting

Parenting Classes with Parenting Arizona

The goal is to provide parents with the knowledge and skills that will increase their ability to communicate better with their children and to strengthen their relationships. Class will also discuss many parenting concerns, such as discipline!

CHC Location - Wednesday, February 17, 10:30 am – 11:30 am

SC Location - Wednesday, February 3, 11:00 am – 12:00 pm

Smart Use of Media

Today's kids are technology natives. In this workshop PBS Asset 8 will explore ways to make TV and other media a healthy part of early childhood. **Receive ideas, resources, instruction, and a free children's book!**

SC Location – Wednesday, February 17, 9:00 am – 10:30 am

Sesame Street's Healthy Habits for Life

Establishing an early foundation for healthy habits can make them last a lifetime. Discover ways to help children and families make this healthy start tasty and fun while making it key to children's learning and development.

SC Location – Monday, February 22, 9:00 am – 10:30 am

Clases para Padres

Clases para Padres con Parenting Arizona

La meta es proveer a los padres el conocimiento y las habilidades que incrementarán su capacidad para comunicarse mejor con sus hijos y fortalecer sus relaciones. ¡En las clases se hablará sobre muchas inquietudes de los padres, como la disciplina!

Localidad de CHC - Miércoles, 17 de febrero, 10:30 am a 11:30 am

Localidad de SC - Miércoles, 3 de febrero, 11:00 am a 12:00 pm

Uso Inteligente de los Medios de Comunicación

Los niños de ahora son naturales en tecnología. En este taller PBS Asset 8 explorare maneras de hacer que la televisión y otros medios de comunicación sean una parte saludable de la niñez temprana. **Reciba ideas, recursos, y un libro para niños!**

Localidad de SC – Miércoles, 17 de febrero, 9:00 am a 10:30 am

Hábitos Saludable de por Vida de Plaza Sésamo

Establecer una fundación temprana de hábitos saludables puede durar toda la vida. Descubra maneras de ayudar a sus niños y familias a hacer de este un comienzo saludable, sabroso y divertido y al mismo tiempo una clave para el aprendizaje y desarrollo de ellos.

Localidad de SC – Lunes, 22 de febrero, 9:00 am a 10:30 am

Children's Activities

Fun Arts at the FLC!

Enjoy fun art activities for children and adults of all ages.

CHC Location - Every Wednesday and Thursday, 9:30 am - 11:30 am

SC Location - Every Wednesday and Thursday, 1:00 pm – 3:00 pm

Storytime at the FLC

An event filled with stories, songs, and fun for all ages!

CHC Location - Wednesday, February 10, 24, 2:30 pm – 3:00 pm

SC Location - Every Friday, 4:00 pm – 4:30 pm

Join Up For Math Play!

Join us for a fun-packed hour of kids' math games and stories (parents welcome too!)

CHC Location - Every Wednesday, 9:00 am – 10:00 am

Actividades para Niños

Diversión con Artes en el FLC!

Disfruten actividades divertidas de artes para niños y adultos de todas las edades.

Localidad de CHC - Cada Miercoles y Jueves, 9:30 am a 11:30 am

Localidad de SC - Cada Miércoles y Jueves, 1:00 pm a 3:00 pm

Hora de Cuentos con el FLC

¡Un evento llena de historias, canciones y diversión para todas las edades!

Localidad de CHC - Miércoles, 10, 24 de febrero, 2:30 pm a 3:00 pm

Localidad de SC - Cada Viernes, 4:00 pm a 4:30 pm

¡Acompáñenos a un Juego de Matemáticas!

¡Acompáñenos a una hora llena de juegos e historias de matemáticas (también los padres son bienvenidos)!

Localidad de CHC - Cada Miercoles, 9:00 am a 10:00 am

Education and Safety

Bike Helmet Give-A-Way!

Learn about the importance of Bike Helmets and take one home with you! Both parent and child must be present.

CHC Location – Wednesday, February 24, 1:00 pm – 3:00 pm

SC Location – Wednesday, February 10, 1:00 pm – 3:00 pm

Women’s Self Defense/Rape Prevention

This event is designed to develop general awareness and self defense skills for women and girls over 12 years old. Registration Required!

CHC Location - Thursday, February 11, 9:00 am – 10:00 am

SC Location – Friday, February 12, 9:00 am – 10:00 am

Burn Prevention Week

Did you know that Burns are reported to be the second leading cause of death for children aged 0 to 5? Come and learn how you and your children can be “burn smart.” Participate in different activities such as burn smart workshops, video watching and a special visit from Phoenix Fire Department!!

SC Location – February 8th – 12th

Educación y Seguridad

Regalando Cascos de Seguridad!

Aprenda sobre la importancia de los Casco de Seguridad y llévese uno a casa! Padre/Madre e hijo(a) deben estar presentes!

Localidad de CHC – Miércoles, 24 de febrero, 1:00 pm a 3:00 pm

Localidad de SC – Miércoles, 10 de febrero, 1:00 pm a 3:00 pm

Defensa Personal/Prevención de Violaciones para Mujeres

Este evento está diseñado para desarrollar concientización general y habilidades de defensa personal en mujeres y niñas mayores de 12 años. ¡Se requiere inscripción!

Localidad de CHC – Jueves, 11 de febrero, 9:00 am a 10:00 am

Localidad de SC – Viernes, 12 de febrero, 9:00 am a 10:00 am

Semana de la Prevención de Quemaduras

¿Sabía usted que se reporta que las quemaduras son la segunda causa de muerte en niños de 0 a 5 años de edad? ¡Venga y aprenda cómo usted y sus hijos pueden “prevenir las quemaduras”; Participe en diferentes actividades como talleres sobre prevención de quemaduras, ver videos y una visita especial del Departamento de Bomberos de Phoenix!

Localidad de SC – del 8 al 12 de febrero

Education and Safety

Empower Hour!

Attention Parents! You are invited to a discussion... Make decisions about partner relations, develop your self esteem, and keep your family and yourself safe from HIV/AIDS and STD's.

CHC Location - Monday, February 8, 2:00 pm – 3:00 pm

SC Location - Wednesday, February 10, 9:00 am – 10:00 am

Let's Play Some Lotería...The Bingo Game of Life

Play a few rounds of La Lotería while you learn how you can save someone's life! Thousands of people are currently on the national waiting list to receive a gift that will save their life: an organ donation. Learn how to play with Donor Network of Arizona. Bring your kids, have fun and win tons of prizes!

CHC Location - Thursday, February 18, 11:00 am – 12:00 pm

SC Location - Tuesday, February 23, 2:00 pm – 3:00 pm

Educación y Seguridad

Fortalécete!

¡Atención padres! Están invitadas a una charla. Es referente a como usted quiere tomar tus mejores decisiones de una manera informada. Decidir respecto a relaciones de pareja. Desarrollar tu autoestima. Mantenerse junto a tu familia libre del VIH y las ETS.

Localidad de CHC - Lunes, 8 de febrero, 2:00 pm a 3:00 pm

Localidad de SC - Miércoles, 10 de febrero, 9:00 am a 10:00 am

Vamos a Jugar a la Lotería...La Lotería de la Vida

Jugar a la Lotería mientras aprende cómo usted le puede salvar la vida a alguien. Miles de personas se encuentran en la lista nacional de espera por un regalo que les salvará la vida una donación de órgano. Aprenda como jugar con la Red de Donantes de Arizona. Traiga a sus niños, diviértase y gane muchos premios.

Localidad de CHC - Jueves, 18 de febrero, 11:00 am a 12:00 pm

Localidad de SC - Martes, 23 de febrero, 2:00 pm a 3:00 pm



We're on the Web!
Visit us at:
flc.mihs.org

About the FLCs

The Family Learning Centers (FLCs) are a place where families and members of the community can find free health information and resources to learn more about their health.

The Family Learning Centers are funded by donations from individuals, foundations and corporations. Funders include:



www.azfff.gov



Count on us to care.
managed by
UPH
HEALTH PLANS



Información sobre los FLC

Los Family Learning Centers (FLCs) son centros donde las familias y miembros de la comunidad pueden encontrar de forma gratuita información de salud y recursos para aprender más sobre su salud.

Los Family Learning Centers son financiados por medio de donaciones de personas, fundaciones y corporaciones. Los financiadores incluyen a: