

WELLNESS WEDNESDAYS

 **MAPLE NEIGHBORHOOD CENTER**
3301 37TH AVE. SACRAMENTO, CA 95824

←  → **EVERY WEDNESDAY 2PM-3PM** ←  →

**FEB
05**

FAMILY EMERGENCY PLANNING WORKSHOP

Presentation by Olga, Community Health Worker

***HALO Dental Unit 9:30AM-3:30PM**

***FREE Vaccine Clinic 2PM-6PM**

**FEB
12**

IMPORTANCE OF BLOOD GLUCOSE CHECKS

Presentation by Samuel Merritt Nursing Students

**FEB
19**

HEART HEALTH WORKSHOP

Presentation by Shakila, Community Health Worker

***HALO Dental Unit 9:30AM-3:30PM**

**FEB
26**

IMPORTANCE OF STAYING HYDRATED

Presentation by Samuel Merritt Nursing Students

**FOR MORE INFO, CALL THE WELLNESS TEAM:
916-990-1311**

MIÉRCOLES DE BIENESTAR

 **MAPLE NEIGHBORHOOD CENTER**
3301 37TH AVE. SACRAMENTO, CA 95824

➡  ➡ **CADA MIÉRCOLES 2PM A 3PM**  ⬅

**FEB
05**

TALLER DE PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIAS FAMILIARES

Presentación de Olga, Promotora de Salud

***Unidad Dental HALO 9:30AM a 3:30PM**

***Clínica de Vacunas GRATUITA 2PM a 6PM**

**FEB
12**

IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES DE GLUCOSA EN SANGRE

Presentación de estudiantes de enfermería de Samuel Merritt

**FEB
19**

TALLER DE SALUD DEL CORAZÓN

Presentación de Shakila, Promotora de Salud

***Unidad Dental HALO 9:30AM a 3:30PM**

**FEB
26**

IMPORTANCIA DE MANTENERSE HIDRATADO

Presentación de estudiantes de enfermería de Samuel Merritt

**PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME AL EQUIPO DE BIENESTAR:
916-990-1311**