



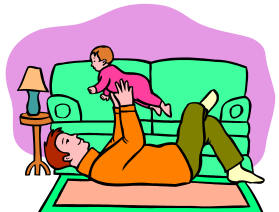


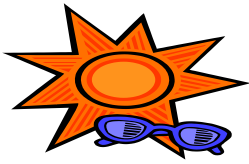
Valley Hi-Florin Family Resource Center
7000 Franklin Blvd #820
Sacramento, CA 95823
Main: (916) 290-8281 Fax: (916) 422-0112



June 2011

Funding for Sacramento Children's Home Birth and Beyond Family Resource Center at Valley Hi is provided by the First 5 Sacramento Commission which uses Proposition 10

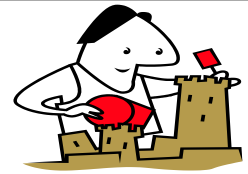
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1 Haga de la Paternidad un Placer (11) 8:30-10:30 am 5:30-7 pm *OFF-SITE* Anger Management 6-8pm	2 Woman to Woman 2-4pm	3 Office is Closed Oficina Cerrada
6 Tiny Learners 10:30-11:30am Music & Movement 11:45am -12:45 Program Orientation 1-2pm Make Parenting a Pleasure (3) 1-3pm	7 Fitness Class 9-10am Apoyo de Mujeres 11am-12 Baby Bonding 1:30-2:30pm Make Parenting a Pleasure (5) 4:30-6:30pm	8 Haga de la Paternidad un Placer (12) 8:30-10:30 am 5:30-7 pm *OFF-SITE* Tea at the FRC 11am-12 Anger Management 6-8pm	9 Fitness Class 9-10am Meals Matter 10:15-11:15am Woman to Woman 2-4pm	10 <u>Vitamins Tip:</u> make sure your child is eating regularly, well-balanced meals made from fresh whole foods (i.e. fresh fruits, leafy green vegetables, and whole grains like oatmeal and brown rice.)
13 Make Parenting a Pleasure (4) 1-3pm	14 Fitness Class 9-10am Apoyo de Mujeres 11am-12 Baby Bonding 1:30-2:30pm Make Parenting a Pleasure (6) 4:30-6:30pm	15 Haga de la Paternidad un Placer (13) 8:30-10:30am 5:30-7pm *OFF-SITE* Parent Advisory Committee 2-3pm Anger Management 6-8pm	16 Fitness Class 9-10am Woman to Woman 2-4pm	17 Family Fun Night La Noche Divertida Familiar "Game Night" 3-4:30pm Happy Father's Day Weekend! ¡Feliz fin de semana de Día del los Padres!
20 Tiny Learners 10:30-11:30am Music & Movement 11:45am -12:45 Program Orientation 1-2pm Make Parenting a Pleasure (5) 1-3pm	21 Fitness Class 9-10am Apoyo de Mujeres 11am-12 Baby Bonding 1:30-2:30pm Make Parenting a Pleasure (7) 4:30-6:30pm VHYAC 4-6:30pm *OFF-SITE*	22 Tea at the FRC 11am-12 It's Time to Read! 3:30-4:30 pm Anger Management 6-8pm	23 Woman to Woman 2-4pm	24 <u>Consejo util de las Vitaminas:</u> asegurese siempre que su hijo o hija esten comiendo una comida bien balanceada con frutas frescas, verduras verdes y granos enteros como avena y arroz integral.
27 Tiny Learners 10:30-11:30am Music & Movement 11:45am -12:45 Make Parenting a Pleasure (6) 1-3pm	28 Fitness Class 9-10am Apoyo de Mujeres 11am-12 Baby Bonding 1:30-2:30pm Make Parenting a Pleasure (8) 4:30-6:30pm	29 Tea at the FRC 11am-12 Anger Management 6-8pm	30 Fitness Class 9-10am Meals Matter 10:15-11:15am Woman to Woman 2-4pm	



VALLEY HI FAMILY RESOURCE CENTER

FRC EVENT/WORKSHOP DESCRIPTIONS

DESCRIPCIONES DE EVENTO/CLASE EN EL FRC



Anger Management - Stress and anger do not have to spoil your life. After taking these courses, you can develop the skills to assist you in managing anger. We take court-ordered and self-appointed clients. Facilitators are certified and our system has proven results! Every Wednesday from 6-8pm. For more information or to register contact Otis Bailey of Anger Medium at 878-6511.

Apoyo de Mujeres - Esta clase es un grupo de apoyo para que se reúnan y hablen de temas que el grupo decida. El martes de 11am-12, la clase es dirigida por Angelica Franco.

Baby Bonding - Come learn all about your baby's development and how to bond better! For parents with children ages 0-2 years!

Uniendose a su Bebé - ¡Venga y aprenda sobre el desarrollo de su bebé y la forma de unirse mejor! ¡Ideal para niños de 0-2 años!

CAC (Community Advisory Committee)/Valley Hi Youth and Adult Coalition - This coalition encourages community members to help in the effort to strengthen and revitalize the Valley Hi community. Meetings held every third Tuesday of the month at VALLEY HIGH SCHOOL - 6300 Ehrhardt Avenue, Sacramento, CA 95823.

CCC (Comité de Consejo de la Comunidad)/Valley Hi Coalición de Jóvenes y Adultos - La Coalición anima a los miembros de la comunidad a que ayuden en el esfuerzo para fortalecer y reanimar la comunidad de Valley Hi. Las juntas son cada tercer martes del mes en VALLEY HIGH SCHOOL - 6300 Ehrhardt Avenue, Sacramento, CA 95823.

Family Fun Night - Join us at the Family Resource Center for a night of FUN, June 17 from 3-4:30pm. This will be a great time for family bonding! Snacks will be provided. No playcare or transportation will be provided. **Please call to RSVP by June 13.**

La Noche Divertida Familiar - Acompañenos en el Centro de Recurso de la Familia en nuestra noche de diversion. ¡Usted y su familia pasaran un tiempo divertida! Un pequeño refrigerio será provisto. **Reservaciones hasta el 13 de Junio.**

Fitness Class - This is a diverse fitness class that helps with movement, flexibility maintenance, enhance coordination and balance. The class will be a combination of Yoga, Pilates, Zumba, and Dance. Every Tuesday and Thursday from 9-10 am!

Clase De Gimnasio - Esta es una clase diversa de gimnasia que ayuda con el movimiento, mantenimiento de la flexibilidad, mejora la coordinación y el equilibrio. ¡La clase será una combinación de Yoga, Pilates, Zumba, y Baile. Cada Martes y Jueves de 9-10 am!

Haga de la Paternidad un Placer - Taller de educación de cuidado de los niños. Los temas incluirán disciplina positiva, desarrollo, manejo de la tensión y más. Esta clase es en Español. La clase está aprobada por CPS/Corte de la Familia. Las clases son un día a la semana por 13 semanas. Por favor llame a 290-8281 para reservar su lugar.

It's Time to Read! - Join us every 4th Wednesday of the month for an hour of reading. We will have activities for the kids, book give away, advice on helping your child to read, and more fun! Great for kids 3-5 years old.

Es Tiempo Para Leer! - Acompañenos el cuarto miércoles de cada mes en nuestra hora de lectura. ¡Tendremos actividades y consejos para ayudar a sus niños a disfrutar de la lectura, regalaremos libros, y tendremos mucha más diversión! Para niños de 3-5 años.

Make Parenting A Pleasure - Parenting education workshop. Topics will include positive discipline, developmental milestones, stress management and more. English speaking class. 13 session workshop. CPS/Family Court Approved. Please call Angelica Estes at 290-8288 to reserve your spot.

Meals Matter - Come learn about nutrition and healthy eating! Parents will learn about preparing healthy meals for their children. Play Care will be provided for children. Every other Thursday from 10:15am-11:15am.

La importancia de las comidas - ¡Vengan a aprender sobre nutrición y la manera de comer saludable! Los padres aprenderán a preparar comidas saludables para sus hijos. Guardería para niños será disponible. Cada otro Jueves de 10:15-11:15am.

Music and Movement - Come and join us on Mondays from 11:45am-12:45pm, for an hour of silly songs and moves to help children learn gross motor skills, social and spacial awareness! Great for children 2-5 years old! Facilitated by Gabriela Mireles.

Música y Movimiento - ¡Venga y acompañenos los Lunes de 11:45 am – 12:45pm, por una hora vamos a tener música y movimientos para que le ayuden a sus hijos con habilidades motrices y el conocimiento social y especial! Es una clase muy Buena para niños de 2-5 años de edad.

Program Orientation - Come learn about the different programs at the Family Resource Center and meet with program staff. Families will learn how to sign up for the different activities offered at the Family Resource Center.

Programa de Orientación - Venga a aprender sobre los diferentes programas en el Centro de Recursos para la Familia y reúnase con el personal del programa. Las familias aprenderán a inscribirse en las diferentes actividades ofrecidas en el Centro de Recursos para la Familia.

Parent Advisory Committee - Join us at the Valley Hi Florin Family Resource Center for our MONTHLY Parent Advisory Committee Meeting! Come share your ideas on ways to improve the Family Resource Center. Everyone is invited!

Comité Asesor de Padres - ¡Acompañenos en el Centro de Recursos para familia en nuestra reunión mensual para padres del comité asesor! Venga a compartir sus ideas sobre formas de mejorar nuestro Centro de Recursos! ¡TODOS ESTAN INVITADOS!

Tea at the FRC - Learn new skills and build new friendships over a cup of tea in a relaxing environment. Join us three Wednesdays a month at 11am-12! Facilitated by Loy Ketkhenesa and Angie Aldama.

Té en el FRC - Aprende nuevas habilidades y crear nuevas amistades con una taza de té en un ambiente relajante. ¡Únase a nosotros tres miércoles al mes de 11am-12pm!

Tiny Learners - Come and join us on Mondays from 10:30-11:30am, for an hour of FUN PLAY with school readiness focused activities, crafts, and games! Great for children 3-5 years old.

Estudiantitos - ¡Acompañenos en el Centro de Recursos para Familia para una hora de diversión, con actividades que prepararán a sus niños para ir a la escuela, manualidades, y juegos! Ideal para niños de 3-5 años.

Woman to Woman - Come discuss issues that affect us all in our everyday lives with women just like you! This group will offer a place to discuss those pressing issues that many women deal with daily and will offer tools on how to combat those issues. We will cover topics such as healthy relationships, self-esteem, and positive communication techniques. Facilitated by Yvonne Jefferson and Ashley Robinson.

For more information, please call 916-290-8281.

Para más información, por favor llame al 916-290-8281.

PLAYCARE AND TRANSPORTATION AVAILABLE.

PLEASE CALL TWO (2) WORKING DAYS IN ADVANCE TO RESERVE SPACE.

CUIDADO DE NIÑOS Y TRANSPORTE ES DISPONIBLE.

POR FAVOR LLAME CON DOS (2) DÍAS LABORALES DE ANTICIPACION PARA RESERVAR SU LUGAR.