

# River Oak Family Resource Center

4322 4<sup>th</sup> Avenue  
Sacramento, Ca. 95817  
(916) 244-5800

POR FAVOR, LLAME ANTICIPADAMENTE PARA OBTENER SERVICIOS DE TRANSPORTACIÓN

- **Estirar en la Mañana** – Esta clase es de ejercicios diseñado para mujeres no embarazadas, a quienes les gusta ejercitarse para mejorar su alineación, balance y flexibilidad. ¡¡¡Esta clase es muy divertida!!!
- **Estirar en la Mañana y Nutrición** - Esta clase es una combinación de ejercicios y nutrición designada para personas quien quieren moverse, aprender sobre la comida nutritiva y como obtener la comida en su comunidad. La clase es muy divertida!
- **Machaca el Estrés** - ¡Venga a desestresarse con nosotros! Tome un descanso de tu vida ocupada! Esta clase tendrá una actividad nueva para quitar el estrés cada mes...Esté listo para relajar! Niños no están permitidos en esta clase, entonces ellos se quedarán en playcare.
- **Inglés Básico/English Words Class** - Un curso que introduce inglés en una manera simple y divertida en un ambiente amable y cómodo. Venga y vea Como el Inglés puede ofrecer los recursos para moverse adelante en su vida. Llama a Carolyn Menard, FRC Aide al 916 244 5860. This is introductory English class for Spanish speakers that is also a great opportunity for English speakers to learn some basic Spanish words and phrases .
- **Youth in Focus (Juventud Enfocada)** - La meta del grupo Juventud Enfocada (12-21 años de edad) es donde nuestros jóvenes pueden desarrollar sus **voces**, verse como **personas que hacen cambios**, sentirse como personas **poderosas**, aprender **lo que pueden contribuir** y como apoyar a River Oak y a su comunidad. Esta es una clase **motivada por jóvenes**, un programa donde los jóvenes van a participar en una variedad de actividades para desarrollar sus metas, preguntas y como obtener las respuestas
- **Short-Term Counseling Session** – Para ser parte de este grupo de consejos referido por la CWS, llegue a 9:30am para hacer y entregar la aplicación y venga al grupo de las 10:00am-11:30am cada viernes en la mañana..
- **Uso de Computadoras** – Nuestras computadoras están disponibles para ser usadas. Puede venir a pedir ayuda para mejorar sus habilidades usando la computadora, los viernes, 1:00-3:00pm. Algunos centros tienen reglas, entonces pregunta al personal del FRC sobre ellos antes de que empiece.
- **A.A. Reuniones** – Group Transmítelo :sesiones son domingo 9-11am, lunes 8-9pm, & martes a viernes 8p-10p. Para más información, llama a Juan B. 519-9367 o Elías M. 224-0502. 2920 44th St. Sacramento, Ca 95817
- **Sisterhood**-¿Se necesita apoyo? ¿Se puede participar en este clase de ser padre solo para las mamás! La clase es certificado por las cortes y habla de las asuntos en la vida, con una énfasis en las drogas, alcohol, y como ser padre. Para más información, llame a Patricia Henry al 874-9908
- **Golden 1 Taller Sobre Usted y Su Crédito** — Venga y aprenda sobre su crédito y su puntaje de crédito. Este taller va a ser presentado por un representante del banco Golden 1, quien estará dispuesto a contestar sus preguntas.
- **Flourishing For Families Program — (Familias Felices) Desea que la relación con su pareja sea lo más fuerte posible?** Participa en este grupo para aprender como hacer ese deseo una realidad con su pareja. ¡Cree una familia feliz y estable donde Uds. puedan prosperar emocionalmente y financieramente! Esta clase es para parejas quien están embarazadas o tienen un bebé de tres meses o más pequeño, y están viviendo en unión libre (no casados). Para información y registrarse: Por favor, llámanos al (916) 448-2276.
- **Splish Splash Event** -Vénganse a este evento divertido donde disfrutaremos juegos de agua y gozaremos el sol. ¡Padres tienen que estar listos para vigilar a sus hijos y mojarse! Paletas y limonada van a estar proveídos.
- **Girl Scouts** - ¡Unirse este grupo GRATIS de niñas edades 5-17 años! Este grupo van a reunirse el 16 de junio - el 11 de agosto cada miércoles de 5:00-7:00pm. ¡Ganen divisas (insignias), conozcan a amigos nuevos, y disfruten!
- **El Placer de ser Padres** - Ven acompañanos a esta clase para padres de 13 semanas estaremos cubriendo una variedad de situaciones que los padres viven diario: como seguridad, disciplina, comunicación, y algunas otras cosas.
- **Parent Advisory Council Meeting (PAC)** — Reuniese con nosotros para una Junta de la Comunidad mensual donde vamos a hablar sobre las cosas nuevas que están pasando en el Centro de Recursos Familiares. Tiene que llegar antes de 10:45am para participar en la cita. Es una oportunidad buena para darnos sus ideas, comentarios, y sugerencias sobre nuestros servicios y eventos.