



# May 2024

## Activity Calendar

**MEND | Meet Each Need with Dignity**  
 10641 N. San Fernando Rd.  
 Pacoima CA, 91331  
 Tel: 818.896.0246  
[www.MendPoverty.org](http://www.MendPoverty.org)

Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<p><b>1</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Eat Healthy Food Choices that Taste Great 9:30am-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>First Step:</b>            Services for the unhoused            9am-11am</p> <p><b>Pathways:</b>            Exercise class 8:30am-9:45am @ Health Education Room</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop: 9:45m-10:30am</b> support group</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p> <p><b>Employment Services:</b>            Job Search &amp; Talk to a Job Coach No appointment needed <b>9am-12pm</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p> <p><b>Diaper Distribution:</b>            9am-12PM</p> <p><b>Pathways:</b>            Zumba Class 9:30am-10:30am</p> <p><b>Employment Services:</b>            Job search club 10am-1pm</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Living Wise &amp; Well 55+ Food Distribution &amp; Wellness Activities</b>            9:00am-11:00am</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Healthy eating on a budget 9:30m-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>First Step:</b>            Services for the unhoused            9am-11am</p> <p><b>Pathways:</b>            Exercise Class @ Health Education Room 8:45am-9:45am</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Self care 9:45am-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p> <p><b>Employment Services:</b>            Job Search &amp; Talk to a Job Coach No appointment needed <b>9am-12pm</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
	<p><b>14</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Making Healthy Eating Part of Your Lifestyle 9:30am-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>First Step:</b>            Services for the unhoused            9am-11am</p> <p><b>Employment Services</b>            11:00am-12:00pm</p> <p><b>Pathways:</b>            Exercise Class @ Health Education Room 8:45am-9:45am</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Support group 9:45m-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p> <p><b>Employment Services:</b>            Job Search &amp; Talk to a Job Coach No appointment needed <b>9am-12pm</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>BUEN PROVECHO FARMERS MARKET</b>            9am-12pm</p> <p><b>Pathways:</b>            Chair Yoga Class 9:30am-10:30am</p> <p><b>Employment Services:</b>            Job search club 10am-12pm</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Living Wise &amp; Well 55+ Food Distribution &amp; Wellness Activities</b>            9:00am-11:00am</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Physical Activity is Key to Living Well 9:30am-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p> <p><b>Employment Services:</b>            Mock Job Interviews Workshop – practice your job interview skills and receive professional clothing! 9:30am-10:30am</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>First Step:</b>            Services for the unhoused            9am-11am</p> <p><b>Pathways:</b>            Exercise Class @ Health Education Room 9am-10:15am</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Providence Diabetes Education 9:45m-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p> <p><b>Employment Services:</b>            Job Search &amp; Talk to a Job Coach No appointment needed <b>9am-12pm</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
	<p><b>28</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Stress Management, Lifestyles, and Perspectives &amp; Doctor Visits 9:30am-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>First Step:</b>            Services for the unhoused            9am-11am</p> <p><b>Pathways:</b>            Exercise Class @ Health Education Room 9am-10:15am</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Pathways to Wellness:</b>  <b>Walking Group</b>            8:30am-9:30am  <b>Workshop:</b> Shopping Simulation 9:30m-10:30am</p> <p><b>FOOD DISTRIBUTION:</b>            9AM-12PM</p>	<p><b>31</b></p>

### IMPORTANT ANNOUNCEMENTS

**Pathways to Wellness:** Helps individuals who are struggling with chronic health conditions learn how to develop lasting healthy lifestyle habits, sustained health, resilience, and wellbeing. Registration is required for workshops. For more information, call: (818) 686-7357.

**Food Distribution:** Open to community members once a week based on need. Service days: Wednesdays and Fridays 9:00am-12:00pm | First Saturday of the month, 9:00am-12:00pm.

**Diaper & wipes:** Available by appointment only to families with children 5 and under and expecting mothers who are at least 6 months pregnant. For more information and/or to make an appointment, call: (818) 686-7338.

**Hope, Wellness, Care:** Access to abundant fresh produce at the Buen Provecho Farmer's Market, information on other MEND services, and resources from community partners.

**Gateways Employment Services:** Access to employment resources, including self-directed and supported job search and skill development to anyone who is seeking work opportunities. Gateways offers a variety of activities throughout the week. Drop-in and meet with a job coach "Drop-in hours" or attend one of our weekly workshops.

**Living Wise & Well:** Open to community members 55 years+. Pick up groceries and engage in wellness activities, including light exercise.



# Mayo 2024

## Calendario De Actividades

**MEND | Meet Each Need with Dignity**  
 10641 N. San Fernando Rd.  
 Pacoima CA, 91331  
 Tel: 818.896.0246  
[www.MendPoverty.org](http://www.MendPoverty.org)

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Comer comida saludable que sabe rico 9:30am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm	2 <b>Primer Paso:</b> Servicios para indigentes 9:00am-11:00am <b>Caminos Al Bienestar:</b> Clase de Ejercicio @ Cuarto de Educación 8:30am - 9:45am	3 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Grupo de apoyo 9:45am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm <b>Servicios De Empleo:</b> Busqueda y habla con un entrenador 9am-12pm	4 <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm <b>Distribución de pañales</b> 9am-12pm <b>Caminos al Bienestar:</b> Clase de Zumba 9:30am-10:30am <b>Servicios de Empleo:</b> club de búsqueda de empleo 10am-1pm
7 <b>Viviendo Sabiamente y Bien 55+ Distribución de Alimentos y Actividades de Bienestar:</b> 9am-11am	8 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Comiendo saludable en un Presupuesto 9:30am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm	9 <b>Primer Paso:</b> Servicios para indigentes 9:00am-11:00am <b>Caminos Al Bienestar:</b> Clase de Ejercicio @ Cuarto de Educación 8:30am - 9:45am	10 <b>Caminos al Bienestar: Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Salud Autoestima Departamento de Salud Mental 9:45am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm <b>Servicios De Empleo:</b> Busqueda y habla con un entrenador 9am-12pm	11 <b>CENTRO CERRADO</b>
14	15 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Cómo hacer que la alimentación saludable sea parte de su estilo de vida 9:45am-10:30am <b>Distribución de Alimentos</b> 9:00am-12:00pm	16 <b>Primer Paso:</b> Servicios para indigentes 9:00am-11:00am <b>Caminos Al Bienestar:</b> Clase de Ejercicio @ Cuarto de Educación 8:30am - 9:45am	17 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> 9:45am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm <b>Servicios De Empleo:</b> Busqueda y habla con un entrenador 9am-12pm	18 <b>Mercado de Agricultores</b> 9:00am-12:00pm <b>Caminos al Bienestar:</b> Clase de yoga 9:30am-10:30am <b>Servicios de Empleo:</b> club de búsqueda de empleo 10am-12pm
21 <b>Viviendo Sabiamente y Bien 55+ Distribución de Alimentos y Actividades de Bienestar:</b> 9am-11am	22 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> La actividad física es clave para vivir bien 9:30am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm <b>Servicios de Empleo</b> taller de la entrevista- practica sus habilidades para la entrevista y reciba ropa profesionales 11am-12pm	23 <b>Primer Paso:</b> Servicios para indigentes 9:00am-11:00am <b>Caminos Al Bienestar:</b> Clase de Ejercicio @ Cuarto de Educación 8:30am - 9:45am	24 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Educacion sobre Diabetes 9:45am-10:45am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12pm <b>Servicios De Empleo:</b> Busqueda y habla con un entrenador 9am-12pm	25 <b>CENTRO CERRADO</b>
28	29 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Manejo del estrés, estilos de vida y perspectivas y visitas al doctor 9:30am-10:30am <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12:00pm	30 <b>Primer Paso:</b> Servicios para indigentes 9:00am-11:00am <b>Caminos Al Bienestar:</b> Clase de Ejercicio @ Cuarto de Educación 8:30am - 9:45am	31 <b>Caminos al Bienestar:</b> <b>Grupo de Caminata</b> 8:30am-9:30am <b>Taller:</b> Simulación de Compras 9:30am-12:30pm <b>Distribución de alimentos</b> 9:00am-12pm	

### Información importante:

**Caminos hacia el Bienestar:** Ayuda a las personas que luchan con condiciones de salud crónicas a aprender a desarrollar hábitos de estilo de vida saludables duraderos, salud sostenida, resiliencia y bienestar. Se requiere inscripción para talleres. Para obtener más información, llame al: (818) 686-7357.

**Distribución de Alimentos:** Abierto para miembros de la comunidad una vez a la semana según la necesidad. Días de servicio: miércoles y viernes de 9:00 am a 12:00 pm | El primer sábado del mes, de 9:00 am a 12:00 pm.

**Pañales y toallitas:** Disponibles solo con cita previa para familias con niños menores de 5 años y madres embarazadas de al menos 6 meses. Para obtener más información y/o hacer una cita, llame al: (818) 686-7338.

**Evento Esperanza, Bienestar, Cuidado:** Acceso a abundante productos frescos en el Mercado de Agricultores de Buen Provecho, información sobre otros servicios de MEND y recursos de socios comunitarios.

**Servicios de Empleo de Gateways:** Acceso a recursos de empleo, incluida la búsqueda de empleo autodirigida y asistida y el desarrollo de habilidades para cualquier persona que busque oportunidades laborales. Gateways ofrece una variedad de actividades durante la semana. Venga sin cita y reúname con un asesor de empleo en "horario de atención sin cita" o asista a uno de nuestros talleres semanales.

**Viviendo Sabiamente y Bien:** Abierto para miembros de la comunidad mayores de 55 años. Recoja comestibles y participe en actividades de bienestar, incluido ejercicio ligero.