



May 2019

SmartCare

INTEGRATED BEHAVIORAL HEALTH SERVICES

PAUMA VALLEY COMMUNITY EVENTS

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			Zumba 9:30 am	2	3	4
5	6	7	Zumba 9:30 am	9	10	11
12	13	14	Zumba 9:30 am	16	17	18
19	20	21	Zumba 9:30 am	23	24	25
26	27 SmartCare Closed for Memorial Day	28	29	30	31	

Wednesdays 9:30 am
(5/1/19-5/22/19)

Zumba
16650 Hwy 76
Pauma Valley, CA
Cindy Plascencia, BHC
(760) 803-3703

Wednesday 5/22/19
Valley Center Western Days
Carnival
29200 Cole Grade Rd
Valley Center, CA 92082

In collaboration with:
Neighborhood Healthcare
16650 CA-76
Pauma Valley, A 92061



This Months Wellness Themes:

Mental Health Awareness Month
Motorcycle Safety Awareness Month
High Blood Pressure Education Month
National Women's Health Week 5/12-5/18

Lupus Awareness Month
Older Americans Month
National Physical Fitness and Sports.

For more events in your community visit:
www.sdcl.org

Follow us on:
vistahillsmartcare.org
facebook.com/vistahillsmartcare
instagram.com/vistahillsmartcare



Mayo 2019

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1 9:30 am Zumba	2 Distribución de Comida -Pala 3pm Hora de Poder Femenil	3	4
5	6	7 10:00 am Fortalecimiento Femenil Distribución de Comida- Pauma	8 9:30 am Zumba	9 Distribución de Comida -Pala 3pm Hora de Poder Femenil	10	11
12	13	14 10:00 am Fortalecimiento Femenil	15 9:30 am Zumba	16 Distribución de Comida -Pala 3pm Hora de Poder Femenil	17	18
19	20	21 10:00 am Fortalecimiento Femenil Distribución de Comida- Pauma	22 9:30 am Zumba 4-6pm Carnaval del Oeste en la Biblioteca de Valley Center	23 Distribución de Comida -Pala 3pm Hora de Poder Femenil	24	25
26	27 SmartCare Estará Cerrado	28 10:00 am Fortalecimiento Femenil	29 9:30 am Zumba	30 Distribución de Comida -Pala 3pm Hora de Poder Femenil	31	

EVENTOS COMUNITARIOS EN PAUMAVALLEY

Martes 10am-12pm Español Fortalecimiento Femenil
16650 Hwy 76, Pauma, Ca
Jackie Reyes, BHE
(760) 690-7828

Miércoles 9:30am Zumba
16650 Hwy 76, Pauma, Ca
Cindy Plascencia, BHC
(760) 803-3703

Jueves 3:00-4:30pm Hora de Poder Femenil
16650 Hwy 76, Pauma, Ca
Cindy Plascencia, BHC
(760) 803-3703

**Eventos de SmartCare siempre son gratuitos*

En colaboración con:
Neighborhood Healthcare
16650 CA-76
Pauma Valley , A 92061



Mes de concientización sobre:

*Salud Mental
Seguridad de la motocicleta
La presión arterial alta
Salud de la Mujer 5/12-5/18*

*Lupus
Americanos Mayores
Aptitud Física y Deportes*

Siganos en:
vistahillsmartcare.org
facebook.com/vistahillsmartcare
instagram.com/vistahillsmartcare

Visite los siguiente sitios para ver mas eventos en su comunidad :
www.sdcl.org