



# Groups & Classes December 2018

**HPP will be closed December 24<sup>th</sup> - 26<sup>th</sup> 2018**

**Case Management Hours: Mon-Thurs 9am - 5pm, Fri 9am - 4pm**

**Registration Hours: Mon & Thurs 9 - 11am, Tues, Wed & Thurs 1:30 - 3:30pm**

## Centers & Workshops

*See your case manager for more info!*

### Childcare Center

**Mon, Wed, Thurs 8:30-11:30am, 1-4:30pm**

**Tues 1-4:30pm, Fri 9-11:30am, 1-3:30pm**

Children 0-18 years old. Free childcare for HPP clients while they are obtaining services.

### Project Legal Link

**1st Fl. • Contact: Case Manager • Mon 1-4pm**

**Family Law: 2nd & 4th Wed Mornings**

See your case manager to set up an appointment with Sacha to talk about legal matters.

### Housing Workshops (English)

**1<sup>st</sup> Fl. CR • Contact: Rachel S.**

**Mon 3pm Housing Search**

**Wed 10:30am Housing Search**

Learn how to find affordable housing, apply for help from HPP's rental assistance program, and know your rights as a tenant!

### 5 Keys Charter School

**3<sup>rd</sup> Fl. School Rm • Contact: Roberta**

**Mon, Wed & Fri 1-3 pm**

Get your GED or High School Diploma!

## Drop-In Classes

*Open- please feel free to drop by!*

### San Francisco Food Bank (CAL Fresh)

**1<sup>st</sup> Fl. • Contact: Front Desk or CM • Mon 9am-12pm**

Need extra money for food? Find out if you qualify for Cal Fresh. A Cal Fresh eligibility worker will be on site to assist you and answer any questions

### Sewing Class

**3<sup>rd</sup> Fl. School Rm • Contact: Sharon • Tues 1-4pm**

Make a blanket for your new baby or PJ pants for your toddler. Fabric and supplies will be provided. Due to limited space, class is open to HPP clients only. No children of any age allowed due to safety.

### Wu Yee Children's Services

**1st Fl. • Contact: Front Desk or CM • Thurs 1-3pm**

Wu Yee helps families and future generations by providing care in our child care centers, family child care programs, and prenatal care services.

### Assurance Wireless

**1<sup>st</sup> Fl. • Contact: Front Desk or CM • Mon 9am-12pm & 1-4pm**

Need help getting a FREE PHONE!!! Must bring proof of eligible income, Medi-CAL benefits, SNAP, and ID you can walk away with a FREE PHONE that day! If you do not bring proof of eligibility, Assurance will be unable to provide you with a phone that day

## Health & Wellness

*Open- please feel free to drop by!*

### Yoga with Babies

**1st Fl. Art Rm • Contact: Cristy • Mon 1-2pm**

For moms & babies. Ages 0 to 12 months

### Knowing Your Baby with Infant Massage

**1<sup>st</sup> Fl. Art Rm • Contact: Cristy or Stephanie • Mon 2:30-4pm**

Learn how to communicate with your child, understand their rhythm and support their developing mind through activities, singing, reading and dancing.

### Prenatal Yoga

**3<sup>rd</sup> Fl. Yoga Rm. • Contact: Emelyn • Thurs 1-2pm**

Prenatal Yoga uses postures, breathing, and meditation to help ease pregnancy, delivery, and the after effects of birth.

### Meet the Doulas Workshop

**3<sup>rd</sup> Fl. School Rm • Contact: Emelyn • 10-11:30am**

**First Friday of the Month,**

HPP's monthly prenatal doula workshops help prepare families for labor and birth.

### Prenatal Education Classes

**3<sup>rd</sup> Fl. Yoga Rm • Contact: Ebony or Stephanie • Thurs 2:30-4pm**

Learn all about pregnancy, labor, and taking care of yourself and your new baby. Partners welcome.

### Wellness Orientation

**3<sup>rd</sup> Fl. Alcove • Contact: Maisha • Fri 10-11am**

Learn about all the services the Wellness Center offers during pregnancy and after!

### Breastfeeding Group

**3rd Fl. Yoga Rm • Contact: Francesca • Fri 1:30-3pm**

Come to this group for support and education around breastfeeding, whether you're pregnant, breastfeeding, or just interested in learning.



# Groups & Classes December 2018

## Pregnancy & Parenting Groups

*Registration required- please see your case manager to sign up*

### Prenatal & Postpartum Massage

**Wellness Center • Contact: Francesca • Mon/ Tue/ Wed various times**  
Call for appointment.

### Safe Sleep Orientation

**Wellness Center • Contact: Elizabeth • Ongoing**  
Learn about your infant sleeping safe in a play pen.

### Individual Breast Feeding Support

**Wellness Center • Contact: Francesca • Ongoing**  
Meet with a lactation specialist to get any questions answered related to breastfeeding.

### Belly Casting

**Wellness Center • Contact: Maisha • 1st Wed of each month with appointment.**  
Make an appointment and come up to make a cast of your beautiful belly.

### Positive Parenting Program

**3<sup>rd</sup> Fl. Sewing Rm • Contact: Ana • Mon/Wed 3pm-5pm**  
A safe place to talk about parenting. Classes DHS & CPS approved. Earn a Certificate of Completion.

### Knowing Your Toddler

**1<sup>st</sup> Fl. Art Rm • Contact: Faryn & Helen • Thurs. 10-11:30am**  
Learn how to communicate with your child, understand their rhythm and support their developing mind through activities, singing, reading and dancing.

### Fatherhood Support Group

**1<sup>st</sup> Fl. CR • Contact: Joey or Eli • Fri 1:30-3pm**  
A place for fathers to receive support with reunification issues.

## Support Groups

*Open- please feel free to drop by!*

### Narcotics Anonymous (NA)

**3<sup>rd</sup> Fl. Alcove Rm • Contact: Judy • Mon 10-11:30am**  
Find support with your recovery.

### Peer Parent Support Group

**1<sup>st</sup> Fl. CR • Contact: Karla & Stephanie • Thurs 10-11:30am**  
A support group for families with children 18 and under, who are dealing with Child Welfare/CPS. All are welcomed!



# Grupos & Clases Diciembre 2018

**HPP estará cerrado 24 - 26 de Diciembre 2018**

**Horas: Lunes-Jueves 9am - 5pm, Viernes 9am - 4pm**

**Horas de Registro: Lunes & Jueves 9 - 11am, Martes, Miércoles & Jueves 1:30 - 3:30pm**

## Centros y Talleres

*¡Vea a su trabajadora para más información!*

### Centro de Cuidado de Niños

**Lunes, Miércoles & Jueves 8:30-11:30am, 1-4:30pm**

**Martes 1-4:30pm Viernes 9-11:30am, 1-3:30pm**

Se admiten niños de 0-18 años de edad. El cuidado de niños es gratuito para los clientes de HPP mientras están obteniendo servicios.

### Proyecto Legal Link

**1 Pi. • Contacto: Trabajadora • Lunes 1-4pm**

**La ley de familia será el 2 y 4 miércoles por la mañana**

Consulte a su administrador de casos para hacer una cita con Sacha para hablar de asuntos legales.

### Taller de Vivienda

**1 Pi CR • Contacto: Veronica**

**Lunes 10:30am Búsqueda de vivienda / Aplicaciones**

**Miércoles 3pm Búsqueda de vivienda / Aplicaciones**

Aprenda sobre los recursos importantes en línea para encontrar vivienda y hacer su hoja de vivienda propia.

### 5 Keys Charter Escuela

**Lunes, Miércoles y Viernes 1-3pm • Contacto: Roberta**

Obtener su GED, diploma de la escuela secundaria.

## Inscríbese en Grupos y Clases

*¡Por favor, siéntase libre de pasar e inscribirse! Clases abiertas.*

### San Francisco Banco de Alimentos (CAL Fresh)

**1 Pi • Contacto: Trabajadora • Lunes 9am-12pm**

Venga y aprender sobre los beneficios de CAL fresca para usted y su familia. Usted puede calificar para una tarjeta EBT.

### Clases de Costura

**3 Pi Salón de Costura • Contacto: Sharon • Martes 1-4pm**

Serán provistos de telas y materiales. Debido al espacio limitado, la clase sólo está abierta para clientes de HPP. Los niños no se les permite por razones de seguridad.

### Assurance Wireless

**1 Pi • Contacto: Trabajadora • Lunes 9am-12pm y 1-4pm**

Necesita ayuda para obtener un TELÉFONO GRATUITO. Debe traer comprobantes de ingresos elegibles, beneficios de Medi-CAL, SNAP e identificación para que pueda retirarse con un teléfono gratuito ese día!

### Wu Yee Servicios para Niños

**1 Pi • Contacto: Trabajadora • Jueves 1-3pm**

Ayudan a las familias y las generaciones futuras, proporcionando cuidados en nuestros centros de cuidado de niños, programas de cuidado infantil familiar, los servicios de atención prenatal.

## Salud y Sanidad

*¡Por favor, siéntase libre de pasar e inscribirse! Clases abiertas.*

### Yoga Con Bebe

**1 Pi Salón de Arte • Contacto: Cristy • Lunes 1-2pm**

Para madres y bebés. Edades de 0 a 12 meses.

### Clases de Educación Prenatales

**3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Elizabeth • Jueves 10-11:30am**

Aprenda todo sobre su embarazo y como salir adelante con la experiencia del parto y tener que trabajar.

### Yoga Prenatal

**3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Elizabeth y Cristy •**

**Jueves 1-2pm**

El Yoga prenatal utiliza posturas, respiración y meditación para ayudar a aliviar el embarazo, el parto y los efectos posteriores al nacimiento.

### Grupo de Lactancia

**3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Francesca •**

**Viernes 9:30-11am**

Venga a este grupo para apoyo y educación sobre el amamantar

### Orientación al Centro de Bienestar

**3 Pi Alcove • Contacto: Gaby • Viernes 10-11am**

Aprenda sobre todos los servicios que ofrece el Centro de Bienestar durante y después del embarazo!

### Taller Conozca a las Doulas

**3 Pi Salón de Clase • Contacto: Emelyn • 10-11:30 AM**

**Primer Viernes de cada mes**

Los talleres mensuales del programa de doulas preparan a familias para el parto y trabajo de parto.



# Grupos & Clases Diciembre 2018

## Grupos de Embarazo y Crianza

*Se requiere concertar cita previa- ¡Vea a su trabajadora para inscribirse!*

### Masaje Prenatal y Postparto

**Centro de Bienestar • Contacto: Elizabeth •**  
**Lunes/Martes/Miércoles @ en diversas ocasiones**  
Llame para una cita.

### Juego en grupo de Padres e Hijos

**Salón de Arte • Contacto: Faryn & Jeaneth • Miércoles 10-11:30am**

¡Venga y juegue con su hijo!

### Construyendo Familias Fuertes

**1 Pi Salón de Conferencias • Contacto: Sonia • Jueves 1-3pm**  
Asistencia y apoyo a las madres. ¡Vamos hacer amigos!

### Molde de su Pansita

**Centro de Bienestar • Contacto: Gaby • 1er Miércoles con cita**

¡Agá una cita y venga a hacer un molde de su vientre embarazada!

### Orientación de sueño seguro

**Contacto: Elizabeth**

Aprenda información acerca de su bebé para dormir seguro en un corralito.

### Entendiendo a tu Bebé con Masaje Infantil

**3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Elizabeth y Cristy •**  
**Lunes 10-11:30am**

Los padres en estas clases aprenden sobre el desarrollo infantil, como entender lo que sus bebés están comunicando, y la conexión entre padre y bebé, además del masaje infantil

### Abriendo Puertas

**3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Elizabeth y Cristy •**  
**Martes 1:30-3:30pm**

Esta clase es para padres/guardianes y enseña cómo preparar a los niños para la escuela y apoyarlos en su desarrollo social, emocional, físico, y del lenguaje

### Aprendiendo Con Mi Pequeño

**Salón de Arte • Contacto: Faryn y Karent • Viernes 10-11:30am**

Programa para aprender a explorar y tener una comunicación con su pequeño, comprendiendo su ritmo y aplicando actividades fáciles para su Desarrollo Infantil. Canto, Lecturas y Baile.

### Embarazo centrado

**Centro de Bienestar • Contacto: Elizabeth •**  
**Cursos en marcha**

Si usted tiene menos de 16 semanas de embarazo y está interesado en el cuidado prenatal grupo en HPP llámenos.