



# Groups & Classes March 2019

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 • Wed 1:30-4:30pm

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)

1st 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

3rd 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)

1st 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

3rd 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

1st Fl. • Contact: Front Desk or CM • 2nd Thursday of each month 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: Edith • Mon 1-2pm

For moms & babies. Ages 0 to 12 months

### Prenatal Yoga

3rd Fl. Yoga Rm. • Contact: Edith • Thurs 1-2pm

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

### Belly Casting

Wellness Center • Contact: Edith • 1st Wed of each month with appointment.

Make an appointment and come up to make a cast of your beautiful belly.

### Wellness Orientation

3rd Fl. Alcove • Contact: Maisha • Fri 10-11am

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

### Prenatal & Postpartum Massage

Wellness Center • Contact: Edith • Wed/Thurs various times

Call for appointment.

### Free Acupuncture

3rd Fl. Sewing Rm • Contact: Wellness Center

Thurs. 1:30-5pm

Same-day sign up at the front desk.



# Groups & Classes March 2019

## Pregnancy & Parenting Groups

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

### Knowing Your Baby with Infant Massage

**1st Fl. Art Rm • Contact: Cristy or Edith • 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 Education Classes

**3<sup>rd</sup> Fl. Yoga Rm • Contact: Lupe & Edith • Thurs 2:30-4pm**  
Learn all about pregnancy, labor, and taking care of yourself and your new baby. Partners welcome.

### Breastfeeding Group

**3rd Fl. Yoga Rm • Contact: Francesca & Elizabeth • Fri 10-11:30am**

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

### Parenting Class

**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.

### 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.

### Individual Breast Feeding Support

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

### Knowing Your Toddler

**1st Fl. Art Rm • Contact: Faryn & Karent Thurs. 10-11:30am**

This group is for moms with toddlers ages 1-3. We look at how your child learns to communicate and understand the world. Through Song, Dance, Reading and activities we activate your child's brain and support their development.

## 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: Carrie & 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

## Marzo 2019

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 • miércoles 1:30-4:30pm

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.

### Inscríbase 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 • 2do Jueves de cada mes 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: Edith • Lunes 1-2pm

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

#### Molde de su Pansita

Centro de Bienestar • Contacto: Edith • 1er Miércoles con cita

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

#### Yoga Prenatal

3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Edith • 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.

#### 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!

#### Masaje Prenatal y Postparto

Centro de Bienestar • Contacto: Edith •

Miércoles/ Jueves @ en diversas ocasiones

Llame para una cita.

#### Acupuntura Gratuita

3 Pi Salón de Costura • Contacto: Emelyn • Jueves 1:30pm - 5pm



# Grupos & Clases Marzo 2019

## Grupos de Embarazo y Crianza

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

### 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!

### Clases de Educación Prenatales

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

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

### Grupo de Lactancia

3 Pi Salón de Yoga • Contacto: Francesca y Elizabeth • Viernes 10-11:30am

Venga a este grupo para apoyo y educación sobre el amamantar

### 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.