

# MARZO



Santa Clara Family Health Plan™

Blanca Alvarado  
Community Resource Center

We Speak English | Hablamos Español | Chúng tôi nói Tiếng Việt

408 N. Capitol Ave. San José (Capitol & McKee) | 408.874.1750 | [crc.scfhp.com](http://crc.scfhp.com) | [crc@scfhp.com](mailto:crc@scfhp.com)

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
			1	2	3	4
<b>Mes de la Historia de la Mujer</b> 		<b>Mes Nacional de la Nutrición</b> 	10am - 4pm Visión Móvil 10am: Zumba 6pm: Cocinando con Corazón (Es)	6pm: Zumba (Adentro 😊)	10am: Zumba 2pm - 6pm: Clinica de Vacunación COVID-19	Cerrado
5	6	7	8	9	10	11
Cerrado	Cerrado	10am: <a href="#">DualConnect (Es)</a> 11am: <a href="#">Seminario (Es)</a>	10am - 4pm Visión Móvil 10am: Zumba 6pm: Cocinando con Corazón (Es)	6pm: Zumba (Adentro 😊)	10am: Zumba 2pm - 6pm: Clinica de Vacunación COVID-19	Cerrado
12	13	14	15	16	17	18
Cerrado	10am: Zumba	2pm: <a href="#">Medi-Cal (En)</a>	10am - 4pm Visión Móvil 10am: Zumba 10am: <a href="#">DualConnect (En)</a> 11am: <a href="#">Seminario (En)</a> 2pm: <a href="#">DualConnect (En)</a> 6pm: Cocinando con Corazón (Es)	6pm: Zumba (Adentro 😊)	10am: Zumba 2pm: <a href="#">DualConnect (Es)</a>	Cerrado
19	20	21	22	23	24	25
Cerrado	Cerrado	10am: <a href="#">Medi-Cal (En)</a> 2pm: <a href="#">Medi-Cal (Es)</a>	10am - 4pm Visión Móvil 10am: Zumba 6pm: Cocinando con Corazón (Es)	10am: <a href="#">Medi-Cal (Es)</a> 6pm: Zumba (Adentro 😊)	10am: Zumba 2pm - 6pm: Clinica de Vacunación COVID-19	10am: Zumba 10am - 5pm: CASA ABIERTA
26	27	28	29	30	31	
Cerrado	Cerrado	<b>Abierto</b> <b>10am - 5pm</b>	10am - 4pm Visión Móvil 10am: Zumba 6pm: Cocinando con Corazón (Es)	6pm: Zumba (Adentro 😊)	<b>Cerrado:</b> <b>Día de César Chávez</b>	<b>ABIERTO ENTRE SEMANA 10AM - 5PM</b> (*a menos que se indique lo contrario)

Para obtener más información, consulte los iconos relacionados en la parte de atrás de este calendario.

## Clinica de Vacunación COVID-19



**Viernes, 3, 10, y 24 de Marzo**  
2pm - 6pm

Visite el CRC para la vacunación, información y navegación de recursos contra el COVID-19. Se ofrecen las clínicas por Bay Area Community Health.



Llame al 408-874-1750 para más información

## Casa Abierta a la Comunidad



**Sabado, 25 de Marzo**  
10am - 2pm

¡Venga a conocer más sobre el Centro de Recursos Comunitarios (CRC) Blanca Alvarado de SCFHP! Durante la Casa Abierta a la Comunidad, usted aprenderá acerca de los programas y servicios que ofrecemos, reunirse con el personal y obtener un recorrido personal.

No se requiere preinscripción

## Actividad Física - ZUMBA



**Lunes a las 10am (Afuera)**  
**Miércoles a las 10am (Afuera)**  
**Jueves a las 6pm (Adentro)**  
**Viernes a las 10am (Afuera)**

Zumba es un entrenamiento cardiovascular de alta energía perfecto para todos los niveles de condición física. Un instructor certificado de Zumba con mucho experiencia sirviendo al este de San José dirige esta clase. Se ofrecen las clases en el CRC por motivos de salud y seguridad.

Llame al 408-874-1750 para registrarse

## Examen de la Visión Móvil



**Miércoles en Marzo,**  
10am - 4pm

Este examen de la vista GRATUITO es el primer paso para el cuidado adecuado de los ojos para usted y su familia. Durante su examen de la vista, BACH revisará su visión y decidirá si necesita un examen ocular completo. Si lo necesita, BACH le hará un examen ocular completo y exámenes de detección de enfermedades oculares. Medi-Cal y la mayoría de los seguros de salud privados cubren exámenes oculares completos y exámenes de detección de enfermedades oculares.

Llame al 510-770-8040 para obtener más información o programar una cita; también se aceptan personas sin cita previa

## Cocinando con Corazón



**EN ESPAÑOL**  
**Los Miércoles**  
6pm - 7:30pm

Únase a nosotros en un programa de cocina saludable de 6 semanas, ¡Cocinando con corazón! Este programa interactivo con un chef profesional y nutricionista le enseñará a construir un estilo de alimentación saludable en casa. Aprender qué alimentos comprar y cómo cocinar comidas nutritivas en casa te capacitará para vivir una vida más sana. Para mayores de 18 años.

Llame al 408-874-1750 para registrarse

## Manténgase conectado!

Síguenos en las redes sociales:

@scfhp.crc | fb.com/scfhp.crc

# RECURSOS Y ASISTENCIA DE LA COMUNIDAD

## Asistencia con la solicitud de Covered California o Medi-Cal



Los consejeros de inscripción certificados están disponibles para brindar asistencia en persona con la solicitud de Covered California o Medi-Cal, también pueden guiarlo a través de su paquete de renovación de Medi-Cal para que no pierda la cobertura de salud.

**Asistencia de Recursos Comunitarios** Los trabajadores de salud comunitarios están disponibles para brindar apoyo y coordinación de recursos y servicios. Los temas incluyen: alimentos, vivienda, acceso a la atención médica y más.

**Asistencia con la solicitud de CalFresh** CalFresh es un programa de nutrición que ayuda a familias de bajos ingresos a comprar alimentos saludables en supermercados, mercados de agricultores y algunos restaurantes. Los consejeros de inscripción bilingües certificados están disponibles para brindar asistencia para solicitar CalFresh.



Llame al 408-874-1750 para hacer una cita o visítenos en el CRC días laborables de 10am - 5pm para más asistencia



## Seminario de SCFHP DualConnect

Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP) (SCFHP DualConnect) coordina sus beneficios de Medi-Cal y Medicare en un solo plan. ¡Disfrute de más beneficios que el Medicare original! Los seminarios son dirigidos por agentes de extensión de Medicare con licencia.

Regístrese a:

[www.surveymonkey.com/r/BKFZ932](http://www.surveymonkey.com/r/BKFZ932)

Para obtener más información o para acomodar a personas con necesidades especiales en reuniones de ventas, llame al 1-888-202-3353 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8am a 5pm.

Santa Clara Family Health Plan DualConnect es un HMO D-SNP con un contrato de Medicare y Medi-Cal. La inscripción en DualConnect depende de la renovación del contrato.

H4045\_231805

## Orientaciones para Miembros de SCFHP

En la orientación aprenderá:

- Acerca de los beneficios y servicios para miembros y cómo usarlos
- Dónde y cómo recibir atención
- Cómo acceder a los materiales para miembros, incluido su Manual para Miembro ¡y más!

Regístrese a: [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome)



### Orientaciones de SCFHP DUALCONNECT

Llame al Servicio al Cliente de SCFHP DualConnect a 1-877-723-4795 (TTY: 711)



### Orientaciones de MEDI-CAL

Llame al Servicio al Cliente de Medi-Cal a 1-800-260-2055 (TTY: 711)



Orientaciones virtuales disponibles por ZOOM

Las orientaciones se ofrecen en idiomas Inglés, Español, Vietnamita y Chino. Pregúntanos para más información.



## Parents Helping Parents - Padres Ayudando a Padres Recursos para necesidades especiales y discapacidades del desarrollo

PHP está disponible para ayudar a las familias con niños de cualquier edad con cualquier discapacidad o diagnóstico de necesidades especiales. Para más información:

- Visite en línea: [www.php.com](http://www.php.com)
- Llame: 408-727-5775 | Lunes-Viernes 9am - 5pm
- En persona: Jueves en el CRC
- Correo electrónico: [info@php.com](mailto:info@php.com)