

La Habra Senior Week

A Week of Health and Wellness

November 3 - 8, 2019

Enjoy
a week
of Free events
for Adults
Age 55+ and
Caregivers

Senior Health and Wellness Fair

Friday, November 8, 2019

9 am - 12 pm

La Habra Community Center

101 W La Habra Blvd

562-383-4200

FREE!

**Raffle
Prizes**

Get Your Screenings:

- Glucose
- Blood Pressure
- Dental Check
- Prescription Check
- Balance and Mobility
- Body Mass Index
- Hearing
- Glaucoma

Learn About:

- Healthy Eating
- Improving Your Balance
- Staying Healthy
- Cat Adoption

Other Free Services:

- Haircuts
- Nail Polishing
- Makeup Application

**Flu
Shots!**

Shop at our Pop Up Farmers Market



Move More, Eat Healthy



Semana de la tercera edad en La Habra

Una semana de salud y bienestar

Noviembre 3 - 8, 2019

Disfrute de una semana de eventos gratuitos para adultos de 55 años o más y para las personas que les ofrecen cuidado.

Feria de Salud y Bienestar

Viernes, noviembre 8, 2019

9 am - 12 pm

La Habra Community Center

101 W La Habra Blvd

562-383-4200

¡Gratis!

¡Premios de la rifa!

Obtenga sus exámenes de salud:

- Glucosa (azúcar en la sangre)
- Presión arterial
- Chequeo dental
- Verificación de prescripciones
- Índice de masa corporal
- Audición
- Equilibrio y movilidad
- Glaucoma

Aprender acerca:

- Alimentación saludable
- Mejorar su equilibrio
- Mantenerse saludable
- Adopción de gatos

Otros servicios gratuitos:

- Cortes de pelo
- Pulido de uñas
- Aplicación de maquillaje

¡Vacunas contra la gripe!

Compre en nuestro Pop Up Farmers Market (mercado de despensa)



Move More, Eat Healthy

