

# Abril 2024

**Contacta con nosotros**  
[bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC)  
 (213) 521-6112  
 HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov  
 5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6
 <b>Conceptos Básicos De Computadora (En Persona)</b> • 12PM-1PM 	 <b>Habilidades de afrontamiento</b> • 9:30AM - 11AM • 11AM-12PM  <b>Cafecito y Conversación</b> • <b>En Persona</b> • 4:30PM - 6PM	 <b>Camina De Salud (En Persona)</b> • 10 AM- 10:30AM  <b>Hombres Unidos</b> • 11:30AM-1PM  <b>Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma</b> • 4:30PM - 6:00PM  <b>Familias Unidas</b> • 4:30PM - 6:00PM	 <b>Dolor y pérdida</b> • 1:00PM - 2:30PM  <b>Cafecito y Conversación</b> • <b>En Persona</b> • 4:30PM - 6PM	 <b>Bienstar Virtual</b> • 10AM-11:30AM  <b>Clase De Arte Para Adultos (En Persona)</b> • 12PM-1:30PM  <b>Clase De Ejercicios De Baile (En Persona)</b> • 2PM-3PM	 <b>Clase De Arte Para Niños (En Persona)</b> • 12PM-1:30PM  <b>Clase de Salud Mental de DMH</b> • 1PM-2PM 
8	9	10	11	12	13
 <b>Conceptos Básicos De Computadora (En Persona)</b> • 12PM-1PM   <b>Escanéame</b>	 <b>Habilidades de afrontamiento</b> • 9:30AM - 11AM • 11AM-12PM  <b>Cafecito y Conversación</b> • <b>En Persona</b> • 4:30PM - 6PM	 <b>Camina De Salud (En Persona)</b> • 10 AM- 10:30AM  <b>Hombres Unidos</b> • 11:30AM-1PM  <b>Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma</b> • 4:30PM - 6:00PM  <b>Familias Unidas</b> • 4:30PM - 6:00PM	 <b>Dolor y pérdida</b> • 1:00PM - 2:30PM  <b>Cafecito y Conversación</b> • <b>En Persona</b> • 4:30PM - 6PM	 <b>Clase De Arte Para Adultos (En Persona)</b> • 12PM-1:30PM 	 <b>Clase De Arte Para Niños (En Persona)</b> • 12PM-1:30PM  <b>Clase de Salud Mental de DMH</b> • 1PM-2PM

**Brindamos evaluaciones GRATIS y referencias para tratamiento de lunes a viernes.**  
**Para más información, contacte:**  
**Salud Mental (213) 266-3432**  
**Uso de drogas y alcohol (213) 521-6113**



**SALUD MENTAL**

- Grupos de apoyo
- Exámenes de salud mental
- Enlace a servicios de salud mental



**ALCOHOL Y DROGAS**

- Presentaciones de uso de sustancias
- Exámenes de detección de trastornos por uso de sustancias
- Referencias para servicios de tratamiento y prevención del uso de sustancias



**SALUD Y BIENESTAR**

- Distribución de frutas y verduras
- Talleres de educación para la salud
- Actividades de bienestar
- Programas para jóvenes

# Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
15	16	17	18	19	20
<p><b>Conceptos Básicos De Computadora (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1PM</li> </ul>	<p><b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM – 11AM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En Persona</b></li> <li>• 4:30PM – 6PM</li> </ul>	<p><b>Camina De Salud (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 AM- 10:30AM</li> </ul> <p><b>Hombres Unidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11:30AM-1PM</li> </ul> <p><b>Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM – 6:00PM</li> </ul> <p><b>Familias Unidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM – 6:00PM</li> </ul>	<p><b>Recogida de Frutas y Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM-11-30AM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En Persona</b></li> <li>• 4:30PM – 6PM</li> </ul>	<p><b>Bienstar Virtual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10AM-11:30AM</li> </ul> <p><b>Clase De Arte Para Adultos (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1:30PM</li> </ul> <p><b>Clase De Ejercicios De Baile (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2PM_3PM</li> </ul>	<p><b>Clase De Arte Para Niños (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1:30PM</li> </ul> <p><b>Clase de Salud Mental de DMH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1PM-2PM</li> </ul>
22	23	24	25	26	27
<p><b>Conceptos Básicos De Computadora (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1PM</li> </ul>	<p><b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM – 11AM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En Persona</b></li> <li>• 4:30PM – 6PM</li> </ul>	<p><b>Camina De Salud (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 AM- 10:30AM</li> </ul> <p><b>Hombres Unidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11:30AM-1PM</li> </ul> <p><b>Familias Unidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM – 6:00PM</li> </ul>	<p><b>Dolor y pérdida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:00PM – 2:30PM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En Persona</b></li> <li>• 4:30PM – 6PM</li> </ul>	<p><b>Clase De Arte Para Adultos (En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1:30PM</li> </ul>	<p><b>Clase de Salud Mental de DMH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1PM-2PM</li> </ul>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
29	30				
<p><b>Conceptos Básicos De Computadora</b>  <b>(En Persona)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1PM</li> </ul>	<p><b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM - 11AM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En Persona</b></li> <li>• 4:30PM - 6PM</li> </ul>				

**Brindamos evaluaciones GRATIS y referencias para tratamiento de lunes a viernes.**  
**Para más información, contacte:**

<b>Salud Mental</b>	<b>Uso de drogas y alcohol</b>
<b>(213) 266-3432</b>	<b>(213) 521-6113</b>

**Contacta con nosotros**  
[bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC)  
 (213) 521-6112  
 HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov  
 5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038



## Nutrición

**Distribución de frutas y verduras gratis (3er jueves de este mes) 9:30AM-11:30AM:**

El Hollywood-Wilshire Centro de Bienestar está distribuyendo frutas y verduras gratis. No hay requerimientos - está abierto a todos! Este evento ocurre cada 1er y 3er jueves del mes. Regístrese para cada evento. Para más información e inscripciones, [haga clic aquí](#).

### **Conceptos Básicos De Computadora (lunes | 12-1PM)**

Estamos aquí para ayudar a todos los miembros de la comunidad que no se sientan seguros con la tecnología a aprender cómo acceder a sus portales médicos en línea, registrarse para la distribución de frutas y verduras, entre otras cosas. **Para preguntas, comuníquese con Aaron Sherzada en [asherzada@ph.lacounty.gov](mailto:asherzada@ph.lacounty.gov) or llame (323)-861-5403.**



## Salud Mental

### **Bienestar Virtual (Cada dos viernes a las 10:00 AM)**

Estamos aquí para usted. No se necesita cita. Únete en línea o por teléfono a este grupo de apoyo para aprender nuevas estrategias para vivir una vida más significativa, conectada y productiva en una comunidad de apoyo de compañeros. Puede preguntar sobre el bienestar mental, compartir pensamientos y experiencias sobre la comunidad y conectarse con recursos.

Para unirse, [haga clic aquí: bit.ly/211ask](https://bit.ly/211ask)

Por Teléfono: **(323) 776-6996** | Contraseña: 172 721 287#

### **Cafecito y Conversación (Cada martes y jueves a las 4:30PM-6:00PM) ¡En persona!**

Visite y únase a este grupo de apoyo para aprender nuevas estrategias para vivir una vida más significativa, conectada y productiva en una comunidad de apoyo de compañeros. Puede preguntar sobre el bienestar mental, compartir pensamientos y experiencias sobre la comunidad y conectarse con recursos.

¡Solo entra! No es necesario registrarse.

**Lugar:** Hollywood-Wilshire Wellness Community 5205 Melrose Ave. #210 (Segundo piso), Los Angeles, CA 90038

### **Clase de Salud Mental de DMH \*NUEVO\***

**(Sabados a las 1:00PM-2:00PM) ¡En persona!**

Participe con nosotros, para nuestros talleres gratuitos de salud mental. Estos talleres ofrecen valiosa información sobre la educación de la salud mental y bienestar emocional, están conducidos en español y inglés por personal experimentado del DMH. Nuestras sesiones brindan un entorno para de apoyo para aprender y crecer. Para más información, comuníquese con

**Gilda Sion ([gsion@dmh.lacounty.gov](mailto:gsion@dmh.lacounty.gov)).**



## Salud Mental

### **Familias Unidas**

**(Cada miercoles a las 4:30PM-6:00PM) ¡En persona!**

Invitamos a las familias con miembros LGBTQ+ a un espacio seguro para unirse y construir una base de comprensión, aceptación y apoyo en nuestro nuevo grupo , Familias Unidas . Esperamos ayudarlo a navegar las complejidades de salir del armario, buscar orientación sobre cómo ser un aliado fuerte y encontrar una comunidad con otras personas en un viaje similar.

Lugar: Hollywood-Wilshire Wellness Community 5205 Melrose Ave. #210 (Segundo piso), Los Angeles, CA 90038

### **Groups de Apoyo Gratuitos. ¡En persona o virtual!**

Si tienes una enfermedad grave o estás pasando por un cambio de vida estresante, no tienes que afrontarlo solo. Un grupo de apoyo puede ayudarte. Descubre cómo elegir el grupo adecuado. Para preguntas o para registrarse, llame y deje un mensaje con su nombre y número en un correo de voz seguro y confidencial

**para Martin Rodarte 213-266-3432**

- **Dolor y pérdida**
- **Grupo de hombres sobrevivientes de trauma**
- **Habilidades de afrontamiento**
- **Hombres Unidos**



## Recomendada para todas las edades

**Hablar Con Una Enfermera (Seleccionar viernes | 2:00PM-4:00PM): ¡En Persona!** Visite la biblioteca de Wilshire Branch (149 N. St. Andrews Pl) en y hable con una enfermera de salud pública.

### **Caminata de Salud (miércoles | 10:00AM-10:30AM):**

**¡En Persona!** Únase a nuestra caminata de salud para dar un paseo de 30 minutos por el vecindario mientras interactúa con nuestras enfermeras de salud pública. ¡Obtenga una camiseta y una botella de agua gratis hasta agotar existencias! Reúnase en la entrada del Hollywood-Wilshire Health Center: 5205 Melrose Ave, Los Ángeles, CA 90038. Para obtener más información, [haga clic aquí](#).

### **Clase De Arte Para Adultos (viernes | 12-1:30PM)**

¡Descubre su pasión por la pintura en nuestra emocionante clase de pintura. ¡Ven y libera su creatividad mientras le sumerges en el hermoso mundo de la pintura! ¡No lo pierdas! **Para registrarse, comuníquese con Aaron Sherzada en [asherzada@ph.lacounty.gov](mailto:asherzada@ph.lacounty.gov) or llame (323)-861-5403**

### **Clase De Arte Para Niños (sábados | 12-1:30PM)**

¡Descubre el talento artístico de sus hijos en nuestras clases de pintura para niños! ¡No pierdes esta oportunidad de inspirar a sus hijos a pintar sus sueños! **Para registrarse, comuníquese con Aaron Sherzada en [asherzada@ph.lacounty.gov](mailto:asherzada@ph.lacounty.gov) or llame (323)-861-5403**



## Recomendada para todas las edades

### **Conceptos Básicos De Computadora (lunes | 12-1PM)**

Estamos aquí para ayudar a todos los miembros de la comunidad que no se sientan seguros con la tecnología a aprender cómo acceder a sus portales médicos en línea, registrarse para la distribución de frutas y verduras, entre otras cosas. **Para registrarse, comuníquese con Aaron Sherzada en [asherzada@ph.lacounty.gov](mailto:asherzada@ph.lacounty.gov) or llame (323)-861-5403**

### **Clase De Ejercicios De Baile (2-3PM) ¡En persona!**

¡Únase a nosotros para una vibrante clase de ejercicios de baile que combina las últimas tendencias de baile con una rutina de ejercicios! Nuestros instructores han diseñado la clase para todos los niveles de condición física y todos son bienvenidos a unirse. Quemamos calorías, mejore la coordinación y la flexibilidad, aumente la salud cardiovascular y únase a una comunidad de apoyo. **Las clases serán los días 1 y 15 de marzo.** Traiga ropa cómoda para hacer ejercicio, zapatos con apoyo y agua. ¡Nosotros proporcionaremos la energía! **Regístrese hoy al 213-521-6112.**



## Uso de Alcohol y Drogas

**Conectar con Oportunidades de Recuperación y Encuentro (CORE)** es un espacio comunitario donde todos pueden obtener información y recursos sobre cómo prevenir el consumo de alcohol y drogas, obtener más información sobre los trastornos por consumo de sustancias, también conocidos como adicciones, y saber adónde acudir. para servicios de tratamiento gratuitos o de bajo costo.

### **Para mas informacion contacte:**

#### **Barbara LaBon**

Consejero De Abuso De Sustancias  
Email: [blabon@ph.lacounty.gov](mailto:blabon@ph.lacounty.gov)  
(213) 521-6114 (oficina)  
(213) 757-0585 (celular)

#### **Emiliano Juarez**

Consejero De Abuso De Sustancias  
Email: [ejuaraz2@ph.lacounty.gov](mailto:ejuaraz2@ph.lacounty.gov)  
(213) 521-6113 (oficina)  
(323) 943-0462 (celular)

Para solicitudes urgentes, comuníquese con la Línea de Ayuda del Servicio de Abuso de Sustancias al **1-844-804-7500**. La línea de ayuda funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana como punto de entrada para los servicios de abuso de sustancias en el Condado de Los Ángeles.