HOLLYWOOD-WILSHIRE WELLNESS COMMUNITY
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Fostering Hope - Healing - Purpose

CONDADO DE LOS ANGELES Salud Pública

octubre 2024

Contacta con nosotoros
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
	Habilidades de afrontamiento • 9:30AM – 11AM Lotería (En persona) • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Camina De Salud • En Persona • 10 AM- 10:30AM Hombres Unidos • 11:30AM-1PM Clase de arte del Día de los Muertos (En Persona) • 12PM-1PM Clase de Crochet • En Persona • 1PM-2PM Familias Unidas • 4:30PM – 6:00PM	Recogida de Frutas y Verduras • 9:30AM-11-30AM Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Bienstar Virtual • 10AM-11:30AM Clase De Arte Para Adultos (En Persona) • 12PM–1:30PM Relajación Sonora • En Persona • 2PM-3PM	Clase De Arte Para Niños • En Persona • 12PM–1:30PM Clase de Salud Mental de DMH • 1PM-2PM Escanéame
7	8	9	10	11	12
Conceptos Básicos De Computadora • En Persona • 12PM–1PM	Habilidades de afrontamiento • 9:30AM – 11AM Lotería (En persona) • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Camina De Salud (En Persona) • 10 AM- 10:30AM Hombres Unidos • 11:30AM-1PM Clase de arte del Día de los Muertos (En Persona) • 12PM-1PM Clase de Crochet (En Persona) • 1PM-2PM Familias Unidas • 4:30PM – 6:00PM	Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Clase De Arte Para Adultos (En Persona) • 12PM–1:30PM Relajación Sonora • En Persona • 2PM-3PM	Clase De Arte Para Niños • En Persona • 12PM–1:30PM Clase de Salud Mental de DMH • 1PM-2PM

HOLLYWOOD-WILSHIRE WELLNESS COMMUNITY
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Fostering Hope - Healing - Purpose

CONDADO DE LOS ANGELES Salud Pública

octubre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14	15	16	17	18	19
Día de los Pueblos Indígenas Cerrado	Habilidades de afrontamiento • 9:30AM – 11AM Lotería (En persona) • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Camina De Salud (En Persona) • 10 AM- 10:30AM Hombres Unidos • 11:30AM-1PM Clase de arte del Día de los Muertos (En Persona) • 12PM-1PM Clase de Crochet (En Persona) • 1PM-2PM Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma • 4:30PM – 6:00PM Familias Unidas • 4:30PM – 6:00PM	Recogida de Frutas y Verduras • 9:30AM-11-30AM Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Bienstar Virtual • 10AM-11:30AM Clase De Arte Para Adultos (En Persona) • 12PM–1:30PM Relajación Sonora • En Persona • 2PM-3PM	Clase De Arte Para Niños (En Persona) • 12PM–1:30PM Clase de Salud Mental de DMH • 1PM-2PM
21	22	23	24	25	26
Conceptos Básicos De Computadora • En Persona • 12PM–1PM	Habilidades de afrontamiento • 9:30AM – 11AM Lotería (En persona) • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Camina De Salud (En Persona) • 10 AM- 10:30AM Hombres Unidos • 11:30AM-1PM Clase de arte del Día de los Muertos (En Persona) • 12PM-1PM Clase de Crochet (En Persona) • 1PM-2PM Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma • 4:30PM – 6:00PM Familias Unidas • 4:30PM – 6:00PM	Cafecito y Conversación • En Persona • 4:30PM – 6PM	Clase De Arte Para Adultos (En Persona) • 12PM–1:30PM Relajación Sonora • En Persona • 2PM-3PM	Clase De Arte Para Niños (En Persona) • 12PM–1:30PM Clase de Salud Mental de DMH • 1PM-2PM

HOLLYWOOD-WILSHIRE WELLNESS COMMUNITY
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Fostering Hope - Healing - Purpose

CONDADO DE LOS ANGELES Salud Pública

octubre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
28	29	30	31		
Conceptos Básicos De Computadora • (En Persona) • 12PM–1PM	**Habilidades de afrontamiento** • 9:30AM – 11AM **Lotería (En persona)** • 12PM-1PM **Cafecito y Conversación** • En Persona • 4:30PM – 6PM	**Camina De Salud En Persona)** • 10 AM- 10:30AM **Hombres Unidos** • 11:30AM-1PM **Clase de arte del Día de los Muertos (En Persona)** • 12PM-1PM **Clase de Crochet** • En Persona • 1PM-2PM **Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma** • 4:30PM – 6:00PM **Familias Unidas** • 4:30PM – 6:00PM	**Cafecito y Conversación** • En Persona • 4:30PM – 6PM 	**Contacta con nosotoros** bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC (213) 521-6112 HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov 5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038	

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

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.**

Salud Mental

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**

Salud Mental

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 .

Relajación Sonora | Cada viernes a las 1:00PM-2:00PM | ¡En persona!
Visita nos en un santuario de serenidad con nuestra experiencia de Relajación Sonora. Una variedad de instrumentos están cuidadosamente orquestados para calmar su mente y rejuvenecer su cuerpo. Sienta que el estrés desaparece y saldrá con mayor claridad mental, energía y curación emocional. Acompáñanos durante una hora dedicada a su bienestar y relajación. Nosotros tenemos esterillas de yoga. ¡No dudes en traer una covija, almohada y/o agua al Cuarto 220 A/B, segundo piso de Hollywood-Wilshire Wellness Community!

Salud Mental

Clase de Salud Mental de DMH | Cada sabados a las 1:00PM-2:00PM | ¡En persona!
Participe con nosotros, para nuestros talleres gratuitos de salud mental. Estos talleres ofrecen valiosa informacion sobre la educacion de la salud mental y bienestar emocional, estan conducidos en espanol y ingles por personal experimentado del DMH. Nuestras sesiones brindan un entorno para de apoyo para aprender y crecer. **Para mas informacion, comunicarce con Gilda Sion (gsion@dmh.lacounty.gov).**

Bienestar Virtual | Días 4 y 18 de octubre
10:00 AM | Virtual
Estamos aquí para usted. No se necesita cita. Únetеen 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**
Por Teléfono: **(323) 776-6996** | Contraseña: 172 721 287#

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

Recomendada para todas las edades

Clase De Arte Para Adultos | viernes | 12-1:30PM

¡En persona!

¡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 or llame (323)-861-5403**

Recomendada para todas las edades

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.**

Conceptos Básicos De Computadora |lunes | 12-1PM

¡En persona!

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 or llame (323)-861-5403.**

Hablar con una Enfermera | Cada miércoles| 2PM-4PM

¡En Persona!

Visite la biblioteca de Wilshire Branch (149 N. St. Andrews Pl) en y hable con una enfermera de salud pública.

Recomendada para todas las edades

Clase de Crochet | miércoles | 1PM-2PM

¡En Persona!

¡Únase a nosotros en Hollywood-Wilshire Wellness Community para una clase de crochet divertida y creativa! Este mes será **los miércoles** de **1-2pm** en el cuarto 210. Esta clase es perfecta para todos los niveles. Aprende los conceptos básicos del crochet, relájase y expresa tus habilidades artísticas. Se proporcionarán agujas e hilo de tejer. ¡Ven a relajarse y hacer manualidades con nosotros!
Para preguntas, comuníquese con HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov or llame (213) 521-6112

Clase De Arte Para Niños | sábados| 12-1:30PM

¡En persona!

¡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 or llame (323)-861-5403.

Recomendada para todas las edades

***NUEVO* Lotería | martes | 12PM-1PM | ¡En Persona!**
Únase a nosotros todos los **martes** de octubre de **12-1PM** en la Hollywood-Wilshire Wellness Community para un divertido juego de lotería. Venga a relajarse, disfrutar de algunas conversaciones amistosas, y ganar premios. Todos son bienvenidos, ¡no se pierda la diversión!
Para preguntas, comuníquese con HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov or llame (213) 521-6112

***NUEVO* Clase de arte del Día de los Muertos miércoles | 1PM-2PM | ¡En Persona!**
¡Únase a nosotros todos los **miércoles** de octubre para un taller de arte y cultura! Celebre el Día de Muertos construyendo una ofrenda comunitaria, haciendo un hermoso papel picado y honrando a sus seres queridos a través del arte. Ven a comer con snacks. Todos son bienvenidos. ¡No se pierda la diversión!
Para preguntas, comuníquese con HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov or llame (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
(213) 521-6114 (oficina)
(213) 757-0585 (celular)

Emiliano Juarez
Consejero De Abuso De Sustancias
Email: ejuarez2@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.

Ofrecemos evaluaciones y referencias GRATUITAS para tratamiento de lunes a viernes.
Para mas informacion contacte:

Salud Mental	Uso de drogas y alcohol
(213) 266-3432	(213) 521-6113

Contacta con nosotoros

bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC
(213) 521-6112
HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov
5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038