

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

DECEMBER 2024

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> December 16th 6:00 PM – 8:00 PM <i>*In-person, CER Room</i></p>	<p>MINDFUL MEDITATION Every Tuesday 1:00 PM – 1:20 PM <i>*In-person, Healing Room</i></p> <p>BEADS & BONDING <i>Exploring Mental health first aid awareness through bracelet making</i> December 10th 4:00 PM – 8:00 PM <i>*In-person, CER Room</i></p> <p>CORE WORKSHOPS <i>Prevention and Substance Abuse workshops</i> Relapse Prevention December 10th 1:00 PM <i>Phone: 323-776-6996</i> <i>Pin No: 995-430-872#</i> Or, Click Here!</p>	<p>NEW CHALLENGES <i>Mental health support group with licensed clinicians</i> Every Wednesday 2:30 PM – 4:00 PM <i>*In-person, Healing Room</i> <i>*Except, December 25th</i> <i>(Holiday)</i></p> <p>PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> December 11th 4:30 PM – 7:00 PM <i>*In-person, CER Room</i></p> <p>HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook residents and surrounding communities.</i> December 18th 5:30 PM – 7:30 PM <i>*In-person, CER Room</i></p> <p>CORE WORKSHOPS <i>Prevention and Substance Abuse workshops</i> <u>Treatment and Healthcare for individuals with SUD</u> December 17th 10:00 AM <i>Phone: 323-776-6996</i> <i>Pin No: 842-119-02#</i> Or, Click Here!</p> <p><u>What it means to be at risk for substance use disorder</u> December 18th 10:00 AM <i>Phone: 323-776-6996</i> <i>Pin No: 358-224-755#</i> Or, Click Here!</p>	<p>TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> December 5th and 19th (1st and 3rd Thursday) 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>*In-person, CER Room</i></p> <p>CAL FRESH NUTRITION EDUCATION <i>In person nutrition class</i> December 19th 11:00 AM – 1:00 PM <i>*In-person, Healing Room</i></p>	<p>HELP ME GROW <i>This is safe space to gather, support other parents, share stories and experience, plus learn about important resources for child development or special health care needs.</i> December 6th 9:30 AM – 10:30 AM <i>*In-person, CER Room</i></p> <p>HOLIDAY LATCH ON <i>Bring awareness of the benefits of breastfeeding to the underserved community</i> November 13th 11:30 AM – 2:30 PM <i>*In-person, CER Room</i></p>	<p>WINTER FEED THE VILLAGE <i>Resource fair promoting healthy lifestyles and increase awareness of health services within the community.</i> December 7th 12:00 PM- 3:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p> <p>PBS FAMILY MATH WORKSHOP <i>Family Math Workshop designed to help parents and caregivers of children ages 2-5 support math learning at home in fun and engaging ways.</i> December 28th 12:00 PM- 3:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

DICIEMBRE 2024

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>DANZA AZTECA <i>Sanacion a traves de la danza</i> 16 de diciembre 6:00 PM – 8:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> <i>Excepto, el 25 de diciembre (Feriadol)</i></p>	<p>MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Martes 1:00 PM – 1:20 PM <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p>CUENTAS Y CONEXION <i>Explora la concientización sobre primeros auxilios de salud mental a través de la fabricación de pulseras Ofreciendo un espacio terapéutico para la expresión y la relajación.</i> 10 de diciembre 4:00 PM – 8:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>NUEVOS DESAFIOS <i>Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados</i> Cada Miercoles 2:30 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i> <i>Excepto, el 25 de diciembre (Feriado)</i></p> <p>PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 11 de diciembre 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>CORE TALLERES <i>Talleres de prevención y abuso de sustancias</i> Consumo de sustancias en su comunidad 23 de noviembre 02:00 PM <i>Phone: 323-776-6996</i> <i>Pin No: 638-661-772#</i> <i>O, Haga Clic Aqui!</i></p>	<p>JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 5 y 19 de diciembre <i>(El primer y tercer jueves)</i> 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN DEL CAL FRESH 19 de diciembre 11:00 AM – 12:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p>CORE TALLERES <i>Talleres de prevención y abuso de sustancias</i> Reconocer y responder a una sobredosis con naloxona 19 de noviembre 10:00 AM <i>Phone: 323-776-6996</i> <i>Pin No: 384-752-899#</i> <i>O, Haga Clic Aqui!</i></p>	<p>AYÚDAME A CRECER <i>Espacio seguro, compartir historias y experiencias, además de aprender sobre recursos importantes para el desarrollo infantil o necesidades especiales de atención médica.</i> 6 de diciembre 9:30 AM – 10:30 AM <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>HOLIDAY LATCH ON <i>Crear conciencia sobre los beneficios de la lactancia materna en la comunidad desatendida.</i> 13 de Diciembre 11:30 AM – 2:30 PM <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>CORE TALLERES <i>Talleres de prevención y abuso de sustancias</i> Como hablar con sus seres queridos sobre las drogas y el alcohol 20 de noviembre 10:00 AM <i>Phone: 323-776-6996</i> <i>Pin No: 678-370-764#</i> <i>O, Haga Clic Aqui!</i></p>	<p>FERIA DE RECURSOS <i>Feria de recursos que promueve estilos de vida saludables y aumenta el conocimiento de los servicios de salud dentro de la comunidad.</i> 7 de diciembre 12:00 PM- 3:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>PBS TALLERES DE MATEMÁTICAS EN FAMILIA <i>Taller familiar de matemáticas diseñado para ayudar a los padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años a apoyar el aprendizaje de matemáticas en casa de maneras divertidas y atractivas.</i> December 28th 12:00 PM- 3:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>