

FREE programs

For everyone in the family



Visit us online



Coffee Hour

Come and enjoy a free cup of coffee with us! Get connected with the resources you need to live a healthy life.



Creative Wellbeing

Join us for a variety of classes exploring art and wellness, including art classes, dance, yoga and meditation.



Substance Use Disorders

Learn how to talk and communicate with loved ones or friends about the use and abuse of alcohol and drugs.



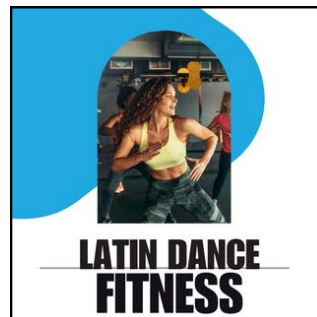
Nutrition Classes

Join us monthly and learn how to eat well and be active on a budget. Food prep/cooking demos.



Monthly Fresh Produce Giveaways

Free events for the community. Held every 2nd Wed of the month.



Latin Dance Fitness

Improve cardiovascular endurance, muscle strength and flexibility. Help with improving your mood and social connection. All ages welcome!

About Pomona Wellness Community

Pomona Wellness Community offers a place for community members to gather, find resources, or participate in wellness activities. Support includes mental health, substance use, and general health and wellness resources. All activities are FREE and open to the community. Virtual and walk-in services are available.

MENTAL HEALTH



Healing & Trauma Prevention activities include support groups, healing art workshops, classes, and resources to support the local community. Staff include a mental health expert so visitors can connect to mental health services and resources.

SUBSTANCE USE



CORE offers a welcoming environment where visitors can ask questions about Substance Use Disorders (also known as addictions) and get connected to prevention and treatment services.

HEALTH & WELLNESS



Health and wellness programs are designed to improve connections and health outcomes. In addition, clinic services such as immunizations are offered to those who do not have health insurance or a regular provider.

Mental Health Services

Tri-City Mental Health, a PWC partner, provides mental health support

- Mental health screening
- Link to mental health services

For all Tri-City programs, please call or email:
wellness@tricitymhs.org
888-593-4448

Substance Use Services

- Substance use disorder screenings
- Referrals for substance use prevention and treatment services
- Substance abuse presentations

Substance Abuse Service Helpline (SASH) - Toll-free, 24/7
1-844-804-7500

Actividades comunitarias GRATUITAS

Para todos en la familia



Conectese por Internet



Hora de Cafecito
Coffee Hour

Hora de Cafecito
 ¡Venga y disfrute de una taza de café gratis con nosotros! Conéctese con los recursos que necesita para vivir una vida saludable.

FREE NUTRITION WORKSHOPS
TALLERES DE NUTRICIÓN GRATUITOS

Clases de Nutrición
 Aprenda a comer saludable y mantenerse activo con un presupuesto limitado. Clases de nutrición y demostraciones de comida.

RECOGNIZING AND RESPONDING TO AN OVERDOSE
 AGES 18+
 Reconozca y responda a un sobredosis con Naloxona

Reconozca y Responda a un Sobredosis
 Aprenda 3 pasos que son importantes para poder administrar Naloxona a una persona que no esta respondiendo por causa de un sobredosis de Opioides.

SUBSTANCE USE DISORDERS
 EDUCACIÓN SOBRE EL ABUSO DE DROGAS Y ALCOHOL
 AGES 12+
 Substance Use in Your Community
 How to Talk to Loved Ones
 Relapse Prevention & Healthy Coping

Educación sobre el abuso de drogas y alcohol
 Aprenda como platicar y comunicar con tu queridos o amistades sobre el uso y abuso de alcohol y Drogas.

FRESH PRODUCE GIVEAWAY
 REGALO DE PRODUCTOS FRESCOS
 新鲜食品赠送

Productos Frescos Gratis!
 Gratis para la comunidad. Cada **segundo** miercoles del mes.

EJERCICIO BAILE LATINO

Ejercicio Baile Latino
 Mejora la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, tu estado de ánimo y tu conexión social. ¡Todas las edades son bienvenidas!

Acerca de Pomona Wellness Community

Pomona Wellness Community ofrece un lugar para que los miembros de la comunidad se reúnan, encuentren recursos o participen en actividades de bienestar. El apoyo incluye recursos para la salud mental, el uso de sustancias y la salud general y el bienestar. Todas las actividades son GRATUITAS y abiertas a la comunidad. Se encuentran disponibles servicios virtuales y sin cita previa.

SALUD MENTAL



Las actividades de Sanación y Prevención de Trauma incluyen grupos de apoyo, talleres de arte curativo, clases y recursos para apoyar a la comunidad local. El personal incluye un experto en salud mental para que los visitantes puedan conectarse con los servicios y recursos de salud mental.

USO DE SUSTANCIAS



CORE ofrece un entorno acogedor donde los visitantes pueden hacer preguntas sobre los trastornos por uso de sustancias (también conocidos como adicciones) y conectarse con los servicios de prevención y tratamiento.

SALUD Y BIENESTAR



Los programas de salud y bienestar están diseñados para mejorar las conexiones y los resultados de salud. Además, los servicios de la clínica, como las vacunas, se ofrecen a quienes no tienen seguro médico o un proveedor habitual.

Servicios de salud mental

Tri-City Mental Health, es socio con PWC, y ofrece soporte de salud mental

- Evaluación de salud mental
- Referencia a servicios de salud mental

Para todos los programas por favor llámenos o mándenos un email a: wellness@tricitymhs.org
888-593-4448

Uso de sustancias servicios

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

Línea de Servicios de Abuso de Sustancias (SASH) - Llamada gratis, 24/7
1-844-804-7500