



# LIVE LONG, LIVE STRONG: MIND & MOOD EDITION

Learn simple strategies to manage stress, boost mood,  
and build healthy daily habits for better emotional  
well-being.

**Wednesday, May 20**  
**2:30pm - 3:30[,**

Whittier Wellness Community  
7643 S. Painter Ave.  
Whittier, CA 90602  
To register, please call (562) 775-6104



# ¡LARGA VIDA, VIVA FUERTE! EDICIÓN MENTE Y ESTADO DE ÁNIMO

Aprende estrategias sencillas para controlar el estrés, mejorar el estado de ánimo y crear hábitos diarios saludables para un mayor bienestar emocional.

**Miércoles, 20 de mayo**  
**2:30pm - 3:30pm**

Comunidad de Bienestar de Whittier  
7643 Avenida S. Painter.  
Whittier, CA 90602

Para registrarse, llame al (562) 775-6104