

GRATIS

**MAYORES
18+**

Habilidades de enfrentamiento

Mientras se adapta a los cambios de la vida, asegúrese de cuidarse y fortalecer su capacidad de afrontamiento. Únase cada semana para practicar actividades de relajación y encontrar una vida más saludable y resistente. Aprenda a reconocer los señales de alto estrés y las nuevas formas de realizar cambios saludables para reducir el impacto negativo de esto en tu vida.

Martes | 9:30 AM - 11:00 AM

Para preguntas o para registrarse, llame y deje un mensaje con su nombre y número en un correo de voz seguro y confidencial para:

Háblame

Martin Rodarte, LCSW
He/Him/His
213-266-3432



hollywoodwilshirewc@ph.lacounty.gov | (213) 521-6112 | [BIT.LY/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/hollywoodwilshirewc)

Sesiones en persona o virtual

FREE

**AGES
18+**



Coping Skills Support Group

While adapting to the changes that lie ahead, be sure to take care of yourself and strengthen your ability to cope. Join each week to practice activities of relaxation and healthier living to increase your resilience and strength. Learn to recognize signs of overwhelming stress and new ways to make healthy changes to reduce the negative impact of this in your life.

Mondays | 9:30 AM - 11:00 AM

For any questions or to register, call and leave a message with your name & number on a secure and confidential voicemail to:

**TALK TO
ME**

Martin Rodarte, LCSW
He/Him/His
213-266-3432



hollywoodwilshirewc@ph.lacounty.gov | (213) 521-6112 | [BIT.LY/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/hollywoodwilshirewc)

In-Person & Virtual Sessions Available