

# Martin Luther King Jr. Community Healing and Trauma Prevention Center

Schedule of FREE workshops

## March 2023

### MONDAYS

#### MENTAL HEALTH WORKSHOPS

March 6<sup>th</sup>, 13<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup>  
12:00 PM  
*\*Virtual*

#### AZTEC DANCE

Healing through dance  
Every Monday and Thursday  
5:00 PM - 8:00 PM  
*\*In-person, CER Room*

### TUESDAYS

#### MINDFUL MEDITATION & MOVEMENT

Every Tuesday  
12:00 PM - 12:30 PM  
*\*In-person, Healing Room*

#### YOUR TEEN AND SUBSTANCE USE

March 7<sup>th</sup>  
10:00 AM - 11:00 AM  
*\*Virtual/Link in attached flyer*

#### UNDERSTANDING THE RISK OF CANNABIS

March 14<sup>th</sup>  
10:00 AM - 11:00 AM  
*\*Virtual/Link in attached flyer*

#### ACCOMPANIED BY MOURNING

One-time grief support workshop offered in Spanish specifically designed for individuals who are grieving the death of a loved one.  
March 28<sup>th</sup>  
4:30 PM – 6:30 PM  
*\*Spanish/In-person, Healing Room*

### WEDNESDAYS

#### NEW CHALLENGES

FREE In-person support group led by licensed mental health clinicians. Covers topics such as trauma, depression, anxiety and resiliency.

Every Wednesday  
2:30 PM - 4:00 PM  
*\*In-person, Healing Room*

#### LOSS AND GRIEF (Healing)

Group where people are able to express their feelings and emotions about the loss of their loved ones.  
March 1<sup>st</sup>  
4:30 PM - 6:30 PM  
*\*In-person, CER Room*

#### YOUR TEEN AND SUBSTANCE USE

March 7<sup>th</sup>  
10:00 AM – 11:00 AM  
*\*Virtual/Link in attached flyer*

#### PAINT & SIP

*\*This class occurs once a month, on the 2<sup>nd</sup> Wednesday*  
March 8<sup>th</sup>  
4:30 PM – 7:00 PM  
(323) 568-8761  
*\*In-person, CER Room*

#### BLACK DADDY DIALOGUES

*\*This class occurs once a month, on the 2<sup>nd</sup> Wednesday*  
March 8<sup>th</sup>  
6:30 PM – 8:00 PM  
*\*Virtual/Link:*  
<https://us02web.zoom.us/j/76034735732>

### THURSDAYS

#### TASTY THURSDAYS

Assortment of FREE produce  
*\*This event occurs twice a month, on the 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Thursdays*  
March 2<sup>nd</sup> and 16<sup>th</sup>  
12:00 PM until supplies last  
*\*In-person, CER Room*

#### YOUR TEEN AND VAPING

March 2<sup>nd</sup>  
10:00 AM - 11:00 AM  
*\*Virtual/Link in attached flyer*  
*\*Spanish offering March 16<sup>th</sup>*

#### HOW TO TALK TO YOUR LOVED ONES ABOUT SUD

March 9<sup>th</sup>  
10:00 AM - 11:00 AM  
*\*Spanish/Virtual/Link in attached flyer*

#### AZTEC DANCE

Healing through dance  
Every Monday and Thursday  
6:00 PM - 8:00 PM  
*\*In-person, CER Room*

### FRIDAYS

#### SPANISH MENTAL HEALTH WORKSHOPS

March 17<sup>th</sup>, 24<sup>th</sup>, and 31<sup>st</sup>  
12:00 PM  
*\*Spanish/Virtual*

#### MULTI-GENERATIONAL COOKING CLASSES

March 31<sup>st</sup>  
1:00 PM - 4:00 PM  
Classes will be focused on learning healthier meal/food options along w/ engaging in conversation around gun violence in SPA 6 communities.  
*\*In-person, CER Room*

Address: 11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059  
Phone: (323) 568-8732

Email: MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov

# Martin Luther King Jr. Community Healing and Trauma Prevention Center

Schedule of FREE workshops

## Marzo 2023

### LUNES

#### TALLERES DE SALUD MENTAL-INGLES

6, 13 Y 20 de Marzo

12:00 PM

*\*Inglés/Virtual*

#### DANZA AZTECA

Sanación a través de la danza

Cada lunes y jueves

5:00 PM - 8:00 PM

*\*En-persona, En la sala de CER*

### MARTES

#### MEDITACIÓN CONSCIENTE Y MOVIMIENTO

Cada martes

12:00 PM - 12:30 PM

*\*En-persona, En la sala de curación*

#### COMO RECONOCER Y RESPONDER A UNA SOBREDOSIS

#### ADMINISTRANDO NALAXONA

21 de marzo

10:00 AM- 11:00 AM

*\*Virtual/Enlace en folleto adjunto*

### ACOMPAÑADO DE LUTO

Taller único de apoyo al duelo ofrecido en español diseñado específicamente para personas que están de duelo por la muerte de un ser querido

28 de marzo

4:30 PM – 6:30 PM

*\* En-persona/En la sala de curación*

### MIÉRCOLES

#### NUEVOS DESAFIOS

Grupo de apoyo en persona, dirigido por médicos de salud mental autorizados. Cubre temas como el trauma, la depresión, la ansiedad, y la resiliencia.

Cada miércoles

2:30 PM - 4:00 PM

*\* En-persona, En la sala de curación*

#### PINTAR Y BEBER

Esta clase ocurre una vez al mes, el segundo miércoles

8 de marzo

4:30 PM – 7:00 PM

(323) 568-8761

*\*En-persona, En la sala de CER*

#### PÉRDIDA Y DOLOR (Curación)

Grupo donde las personas son capaces de expresar sus sentimientos y emociones ante la pérdida de sus seres queridos.

1 de marzo

4:30 PM - 6:30 PM

*\*Inglés/En persona, En la sala de CER*

### JUEVES

#### JUEVES SABROSO

Surtido de productos GRATIS  
Este evento ocurre dos veces al mes, el primer y tercer jueves

2 y 16 de marzo

12:00 PM hasta agotar existencias

*\*En-persona, En la sala de CER*

#### SU ADOLESCENTE Y EL VAPEO

16 de marzo

10:00 AM - 11:00AM

*\*Virtual/Enlace en folleto adjunto*

#### COMO HABLAR CON SUS SERES QUERIDOS SOBRE EL USO DE SUSTANCIAS

23 de marzo

10:00 AM - 11:00 AM

*\*Virtual/Enlace en folleto adjunto*

### VIERNES

#### TALLERES DE SALUD MENTAL- ESPAÑOL

17, 24 Y 31 de marzo

12:00 PM

*\*Virtual*

#### CLASES DE COCINA MULTIGENERACIONALES

Las clases se centrarán en aprender comidas más saludables/opciones de alimentos junto con participar en conversaciones sobre la violencia armada en las comunidades de SPA 6.

31 de marzo

1:00 PM - 4:00 PM

*\*Inglés/En-persona, En la sala de CER*

**Dirección:** 11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059  
**Teléfono:** (323) 568-8732

**Email:** MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov