

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center  
Free Workshop Schedule

# NOVEMBER 2024

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

| MONDAY  | TUESDAY   | WEDNESDAY  | THURSDAY  | FRIDAY  | SATURDAY   |
|---|---|--|---|---|--|
| <p><b>AZTEC DANCE</b><br/><i>Healing through dance</i><br/><b>Every Monday</b><br/><b>6:00 PM – 8:00 PM</b><br/><i>*In-person, CER Room</i><br/><i>*Except, November 11<sup>th</sup></i><br/><i>(Holiday)</i></p> | <p><b>MINDFUL MEDITATION</b><br/><b>Every Tuesday</b><br/><b>1:00 PM – 1:20 PM</b><br/><i>*In-person, Healing Room</i></p> <p><b>BEADS &amp; BONDING</b><br/><i>Exploring Mental health first aid awareness through bracelet making</i><br/><b>November 12<sup>th</sup></b><br/><b>4:00 PM – 8:00 PM</b><br/><i>*In-person, CER Room</i></p> <p><b>HEALING HORIZONS</b><br/><i>Trauma-informed workshop for Willowbrook residents and surrounding communities</i><br/><b>November 19<sup>th</sup></b><br/><b>6:00 PM – 7:00 PM</b><br/><i>*In-person, Healing Room</i></p> <p><b>CORE WORKSHOPS</b><br/><i>Prevention and Substance Abuse workshops</i><br/><b><u>Understanding the Risk of Cannabis Use</u></b><br/><b>November 12<sup>th</sup></b><br/><b>10:00 AM</b><br/><i>Phone: 323-776-6996</i><br/><i>Pin No: 190-173-128#</i><br/><a href="#"><i>Or, ClickHere!</i></a></p> | <p><b>NEW CHALLENGES</b><br/><i>Mental health support group with licensed clinicians</i><br/><b>Every Wednesday</b><br/><b>2:30 PM – 4:00 PM</b><br/><i>*In-person, Healing Room</i></p> <p><b>LOSS AND GRIEF SUPPORT</b><br/><i>Support group for those who have lost a loved one</i><br/><b>November 6<sup>th</sup></b><br/><b>4:30 PM – 6:30 PM</b><br/><i>*In-person, Healing Room</i></p> <p><b>PAINT &amp; SIP</b><br/><i>Canvas painting</i><br/><b>November 13<sup>th</sup></b><br/><b>4:30 PM – 7:00 PM</b><br/><i>*In-person, CER Room</i></p> | <p><b>AZTEC DANCE</b><br/><i>Healing through dance</i><br/><b>Every Thursday</b><br/><b>6:00 PM – 8:00 PM</b><br/><i>*In-person, CER Room</i><br/><i>*Except, November 28<sup>th</sup></i><br/><i>(Holiday)</i></p> <p><b>TASTY THURSDAY</b><br/><i>FREE produce giveaway</i><br/><b>November 7<sup>th</sup> and 21<sup>st</sup></b><br/><b>(1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Thursday)</b><br/><b>12:00 PM</b><br/><i>*Until supplies last</i><br/><i>*In-person, CER Room</i></p> <p><b>CAL FRESH NUTRITION EDUCATION</b><br/><i>In person nutrition class</i><br/><b>November 21<sup>st</sup></b><br/><b>11:00 AM – 1:00 PM</b><br/><i>*In-person, Healing Room</i></p> <p><b>CORE WORKSHOPS</b><br/><i>Prevention and Substance Abuse workshops</i><br/><b><u>Relapse Prevention</u></b><br/><b>November 7<sup>th</sup></b><br/><b>10:00 AM</b><br/><i>Phone: 323-776-6996</i><br/><i>Pin No: 263-801-147#</i><br/><a href="#"><i>OrClickHere!</i></a></p> | <p><b>HEALING THROUGH ART</b><br/><i>Activities that allow participants engage in self-expression, self-discovery, and self-empowerment.</i><br/><b>November 1<sup>st</sup> and 14<sup>th</sup></b><br/><b>9:30 AM – 10:30 AM</b><br/><i>*In-person, CER Room</i></p> <p><b>CORE WORKSHOPS</b><br/><i>Prevention and Substance Abuse workshops</i><br/><b><u>Health Consequences of Substance Use</u></b><br/><b>November 8<sup>th</sup></b><br/><b>10:00 AM</b><br/><i>Phone: 323-776-6996</i><br/><i>Pin No: 157-054-971#</i><br/><a href="#"><i>Or, ClickHere!</i></a></p> | <p><b>THE BROTHERHOOD: BLACK MEN AND BOYS HEALTH, WELNNESS &amp; EMPOWERMENT</b><br/><i>Resource fair, increasing awareness of health and wellness amongst black men and boys.</i><br/><b>November 16<sup>th</sup></b><br/><b>9:00 AM- 1:00 PM</b><br/><i>*In-person, CER Room</i></p> |

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

**NOVIEMBRE 2024**

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

| LUNES  | MARTES   | MIERCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SABADO                             |
|--|--|--|--|---|------------------------------------|
| <p><b>DANZA AZTECA</b><br/><i>Sanacion a traves de la danza</i><br/><b>Cada Lunes</b><br/><b>6:00 PM – 8:00 PM</b><br/><i>En persona, Sala CER</i><br/><b>Excepto, el 11 de noviembre (Feriadol)</b></p> | <p><b>MEDITACIÓN CONSCIENTE</b><br/><b>Cada Martes</b><br/><b>1:00 PM – 1:20 PM</b><br/><i>En persona, Sala de curación</i></p> <p><b>CUENTAS Y CONEXION</b><br/><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><br/><b>12 de noviembre</b><br/><b>4:00 PM – 8:00 PM</b><br/><i>En persona, Sala CER</i></p> | <p><b>NUEVOS DESAFIOS</b><br/><i>Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados</i><br/><b>Cada Miercoles</b><br/><b>2:30 PM – 4:00 PM</b><br/><i>En persona, Sala de curación</i></p> <p><b>LA PERDIDA Y EL DOLOR</b><br/><i>Grupo de apoyo para aquellos que han perdido a un ser querido</i><br/><b>6 de noviembre</b><br/><b>4:30 PM – 6:30 PM</b><br/><i>En persona, Sala de curación</i></p> <p><b>PINTAR Y BEBER</b><br/><i>Clase de pintar</i><br/><b>13 de noviembre</b><br/><b>4:30 PM – 7:00 PM</b><br/><i>En persona, Sala CER</i></p> <p><b>CORE TALLERES</b><br/><i>Talleres de prevención y abuso de sustancias</i><br/><b>Su adolescente y el vapeo</b><br/><b>13 de noviembre</b><br/><b>02:00 PM</b><br/><i>Phone: 323-776-6996</i><br/><i>Pin No: 354-261-667#</i><br/><i>O, Haga Clic Aqui!</i></p> <p><b>Comprender el riesgo del consume de cannabis</b><br/><b>20 de noviembre</b><br/><b>10:00 AM</b><br/><i>Phone: 323-776-6996</i><br/><i>Pin No: 994-755-901#</i><br/><i>O, Haga Clic Aqui!</i></p> | <p><b>DANZA AZTECA</b><br/><i>Sanacion a traves de danza</i><br/><b>Cada Jueves</b><br/><b>6:00 PM – 8:00 PM</b><br/><i>En persona, Sala CER</i><br/><b>Excepto, el 28 de noviembre (Feriado Federal)</b></p> <p><b>JUEVES SABROSO</b><br/><i>Surtido de alimentos gratis</i><br/><b>7 y 21 de noviembre</b><br/><i>(El primer y tercer jueves)</i><br/><b>12:00 PM</b><br/><b>*Hasta agotar existencias</b><br/><i>En persona, Sala CER</i></p> <p><b>EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN DEL CAL FRESH</b><br/><b>21 de noviembre</b><br/><b>11:00 AM – 12:00 PM</b><br/><i>En persona, Sala de curación</i></p> <p><b>CORE TALLERES</b><br/><i>Talleres de prevención y abuso de sustancias</i><br/><b>Reconocer y responder a una sobredosis con naloxona</b><br/><b>14 de noviembre</b><br/><b>10:00 AM</b><br/><i>Phone: 323-776-6996</i><br/><i>Pin No: 554-567-365#</i><br/><i>O, Haga Clic Aqui!</i></p> | <p><b>SANACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE</b><br/><i>Actividades que permiten a los participantes participar en la autoexpresión, el autodescubrimiento y el autoempoderamiento</i><br/><b>1 y 14 de noviembre</b><br/><b>9:30 AM – 10:30 AM</b><br/><i>En persona, Sala CER</i></p> | <p>No hay talleres programados</p> |