

Community Healing and Trauma Prevention Center

Schedule of FREE virtual community workshops

MONDAYS	TUESDAYS	WEDNESDAYS	THURSDAYS	FRIDAYS
<p>YOGA FOR EVERYONE Every Mon, Wed, and every other Fri. 6:00 pm – 7:00 pm <i>Simple yoga techniques.</i> Link: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Zoom ID: 859 1512 0024 PASSWORD: YogaFit</p> <hr/> <p>MINDFUL MEDITATION Every Monday 12:00-12:30 Healing Room *In-person*</p> <hr/> <p>AZTEC DANCE Every Monday 5:00-8:00pm Healing through dance *In-person*</p> <hr/> <p>WAZOBIA DANCE Every Monday 6:30 pm – 7:30 pm <i>Healing through dance</i> (310) 986-9500 Link: https://zoom.us/j/6526791615 Meeting ID: 652 67 91615 Password: WazobiaD</p> <hr/> <p>SISTERS IN RECOVERY Every Monday 7pm Zoom Meeting link: https://us02web.zoom.us/j/7688704033?pwd=R0gxMjlmQkRZTkpuRHd4MG5RTlRnUT09</p>	<p>ZUMBA Every Tuesday 6:30pm Zoom ID: 857 4853 3149 Password: TURNUP</p> <hr/>	<p>ARTS & CRAFTS Every Wednesday 9:00am - 11:00am Sewing, embroidery, and much more. *In person* RSVP (424) 224-8034 (Spanish)</p> <hr/> <p>HOW TO TALK TO YOUR LOVED ONES ABOUT SUD/CANNABIS/NALOXONE PRESENTATION September 8, 15, 22, and 29 2:00-3:00pm Paint & Sip Every 2nd Wednesday: September 8th From 4:30 – 7:00pm Call to RSVP (323) 568-8761 *In person*</p> <hr/> <p>NEW CHALLENGES Every Wednesday 2:30pm-4:00pm <i>In-person support group led by licensed mental health clinicians. Covers topics such as trauma, depression, anxiety and resiliency. (ENGLISH/SPANISH)</i></p> <hr/> <p>WIN FATHERHOOD SUPPORT GROUP Every 2nd and 4th Wednesday: From 5:00 – 8:00pm *In person*</p> <hr/>	<p>LET'S BE WHOLE TASTY THURSDAYS 1st and 3rd Thursday September 2nd and 16th 12:00 pm-1:00 pm/ until supplies last <i>Assortment of FREE groceries.</i> <i>*new location at Carver Park*</i></p> <hr/> <p>PROJECT FATHERHOOD Every Thursday 6:00 – 8:00 pm <i>Open community forum for fathers.</i> Link: https://us04web.zoom.us/j/79825238449?pwd=YThYRDdDbDNYSmJSMXl6ZzI2NmFTdz09</p> <hr/>	<p>YOGA FOR EVERYONE Every Mon., Wed., and every other Fri. 6:00 pm – 7:00 pm <i>Learn simple yoga techniques.</i> Link: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Zoom ID: 859 1512 0024 PASSWORD: YogaFit</p> <hr/>

Please note:
We are offering limited in person events.

Tasty Thursdays will continue. Pick-up only.

MLK Jr. Center for Public Health:
Phone: (323) 568-8732
Email: MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov

September 2021

Centro Comunitario De Sanación Y Prevención De Trauma MLK

Calendario de talleres comunitarios virtuales GRATUITOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>YOGA PARA TODOS Cada lunes, miércoles y cada otro viernes 6:00 pm – 7:00 pm <i>Aprende técnicas simples de yoga.</i> Enlace: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Reunión ID: 859 1512 0024 Contraseña: YogaFit</p> <hr/> <p>MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada lunes 12:00-12:30 Healing Room *En-persona*</p> <hr/> <p>DANZA AZTECA Cada lunes 5:00-8:00pm <i>Sanando a través del baile</i> *En persona*</p> <hr/> <p>DANZA WAZOBIA (Baile Africano) Cada lunes 6:30 pm – 7:30 pm <i>Sanando a través del baile</i> (310) 986-9500 Enlace: https://zoom.us/j/6526791615 Reunión ID: 652 67 91615 Contraseña: WazobiaD</p> <hr/> <p>HERMANAS EN RECUPERACIÓN Cada lunes 7 pm Unirse a la reunión de Zoom https://us02web.zoom.us/j/7688704033?pwd=ROgxMjlmQkRZTkpuRHd4MG5RTlRnUT09</p>	<p>ZUMBA Cada martes 6:30 pm Reunión ID: 857 4853 3149 Contraseña: TURNUP</p> <hr/>	<p>ARTE Y ARTESANÍA Cada miércoles 9:00am - 11:00am Costura, bordado y mucho más RSVP (424) 224-8034 *En persona*</p> <hr/> <p>CÓMO HABLAR CON SUS SERES QUERIDOS/ SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS 8, 15, 22, 29 de septiembre 2:00 – 3:00pm</p> <hr/> <p>Pintar y beber Cada segundo miércoles: 8 de septiembre 4:30 – 7:00pm Llame para RSVP (323) 568-8761 *En persona*</p> <hr/> <p>NUEVOS DESAFIOS Cada miércoles 2:30 pm-4:00 pm <i>Grupo de apoyo en personal dirigido por clínicos con licencia en salud mental. Cubre una variedad de temas como trauma, depresión, ansiedad y resiliencia.</i> *En español*</p> <hr/> <p>GRUPO DE APOYO A LA PATERNIDAD DE WIN Cada segundo y cuarto miércoles: 5:00 – 8:00 pm *En persona*</p>	<p>SEAMOS ENTEROS REGALO DE ALIMENTOS JUEVES SABROSOS Cada primer y tercero jueves 2 y 16 de septiembre 12:00pm-1:00 pm/Hasta que terminen los alimentos <i>Surtido de comestibles GRATIS</i> *Nueva ubicación en el parque de Carver*</p> <hr/> <p>PROYECTO DE PADRE Cada jueves 6:00 – 8:00 pm <i>Foro comunitario abierto para padres.</i> Enlace: https://us04web.zoom.us/j/79825238449?pwd=YThyRDRDbDNYSmJSMXlGZlZlNmFTdz09</p>	<p>YOGA PARA TODOS Cada lunes, miércoles y cada otro viernes 6:00 pm – 7:00 pm <i>Aprende técnicas simples de yoga.</i> Enlace: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Reunión ID: 859 1512 0024 Contraseña: YogaFit</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"><p>Tenga en cuenta: Estamos ofreciendo eventos en persona limitados.</p><p>Los Jueves Sabrosos continuarán donde solo se permitirá la recogida.</p></div>