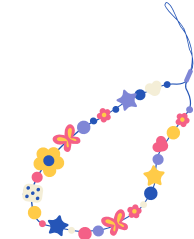
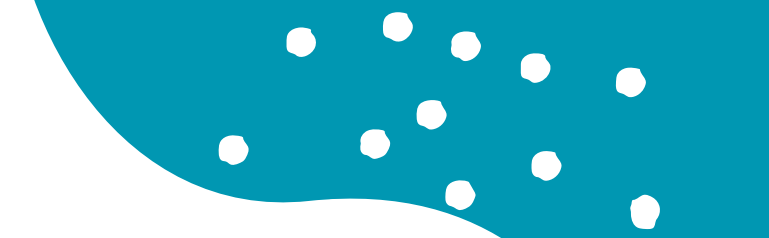


junio 2025

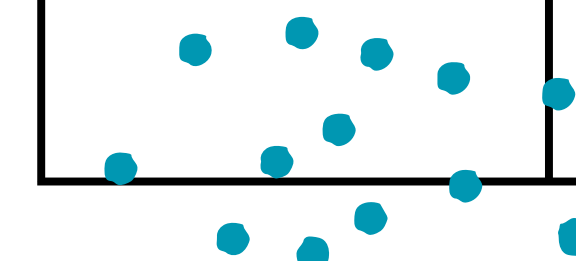
Contacta con nosotoros
bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC
(213) 521-6112
HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov
5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2	3	4	5	6	7
 Conceptos Básicos De Computadora • 12PM-1PM	 Habilidades de afrontamiento • Virtual • 9:30AM - 11AM  Karaoke • 12PM-1PM  Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM 	 Camina De Salud • 10 AM- 10:30AM  Hombres Unidos • Virtual • 11:30AM-1PM  Familias Unidas • 4:30PM - 6:00PM	 Clase De Nutrición de Cal Fresh • 11:30AM-12:30PM  Anudar y Unir • 12PM-1PM  Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM 	 Bienstar Virtual • Virtual • 10AM-11:30AM  Clase De Arte Para Adultos • 12PM-1:30PM  Relajación Sonora • 2PM-3PM	 Clase De Arte Para Niños • 12PM-1:30PM  Los sábados sociales de juegos de mesa • 1PM-3PM 
9	10	11	12	13	14
 Conceptos Básicos De Computadora • 12PM-1PM	 Habilidades de afrontamiento • Virtual • 9:30AM - 11AM  Karaoke • 12PM-1PM  Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM 	 Camina De Salud • 10 AM- 10:30AM  Hombres Unidos • Virtual • 11:30AM-1PM  Familias Unidas • 4:30PM - 6:00PM	 Zen y Sobriedad • 10AM-11AM  Clase De Nutrición de Cal Fresh • 11:30AM-12:30PM  Anudar y Unir • 12PM-1PM  Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM	 Clase De Arte Para Adultos • 12PM-1:30PM  Relajación Sonora • 2PM-3PM   	 Relajación Sonora • 10AM-11AM  Clase De Arte Para Niños • 12PM-1:30PM  Los sábados sociales de juegos de mesa • 1PM-3PM 

junio 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16	17	18	19	20	21
Conceptos Básicos De Computadora • 12PM-1PM	Habilidades de afrontamiento • Virtual • 9:30AM - 11AM Karaoke • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM	Camina De Salud • 10 AM- 10:30AM Hombres Unidos • Virtual • 11:30AM-1PM Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma • Virtual • 4:30PM - 6:00PM Familias Unidas • 4:30PM - 6:00PM		Bienstar Virtual • Virtual • 10AM-11:30AM Clase De Arte Para Adultos • 12PM-1:30PM Relajación Sonora • 2PM-3PM	Clase De Arte Para Niños • 12PM-1:30PM Los sábados sociales de juegos de mesa • 1PM-3PM
23	24	25	26	27	28
Conceptos Básicos De Computadora • 12PM-1PM	Habilidades de afrontamiento • Virtual • 9:30AM - 11AM Karaoke • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM	Camina De Salud • 10 AM- 10:30AM Hombres Unidos • Virtual • 11:30AM-1PM Help Me Grow Cafe • Virtual • 4PM-5PM Grupo de Hombres Sobrevivientes de Trauma • Virtual • 4:30PM - 6:00PM Familias Unidas • 4:30PM - 6:00PM	Zen y Sobriedad • 10AM-11AM Clase De Nutrición de Cal Fresh • 11:30AM-12:30PM Anudar y Unir • 12PM-1PM Cafecito y Conversación • 4:30PM - 6PM	Clase De Arte Para Adultos • 12PM-1:30PM Relajación Sonora • 2PM-3PM	Relajación Sonora • 10AM-11AM Clase De Arte Para Niños • 12PM-1:30PM Los sábados sociales de juegos de mesa • 1PM-3PM



junio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
30					
 Conceptos Básicos De Computadora • 12PM–1PM	 Brindamos evaluaciones GRATIS y referencias para tratamiento de lunes a viernes. Para más información, contacte: Salud Mental (213) 266-3432 Uso de drogas y alcohol (213) 521-6112   SALUD MENTAL • Grupos de apoyo • Exámenes de salud mental • Enlace a servicios de salud mental  ALCOHOL Y DROGAS • Presentaciones de uso de sustancias • Exámenes de detección de trastornos por uso de sustancias • Referencias para servicios de tratamiento y prevención del uso de sustancias  SALUD Y BIENESTAR • Distribución de frutas y verduras • Talleres de educación para la salud • Actividades de bienestar • Programas para jóvenes *Todos los eventos son en persona a menos que se especifique a continuación*				



Nutrición

Distribución gratuita de frutas y verduras

jueves 5 de junio | 9:30AM-11:30AM

Nueva Ubicación: Lemon Grove Park, 4959 Lemon Grove Ave, Los Angeles, CA 90029

El Hollywood-Wilshire Centro de Bienestar está distribuyendo frutas y verduras gratis. No hay requerimientos - está abierto a todos! Regístrese para cada evento. Para más información e inscripciones, [haga clic aquí.](#)

Clase De Nutrición de Cal Fresh |cada jueves

11:30AM-12:30PM

¡Únase a nosotros en la comunidad de salud y bienestar de Hollywood-Wilshire para una clase de nutrición de Cal Fresh en **todos los jueves!** Aprende a elegir alimentos más saludables, cocinar comidas deliciosas y económicas y cuidar su alimentación. Nuestros instructores expertos les enseñarán a tomar una mejor decisión, ofreciéndole consejos prácticos y recetas sabrosas. ¡No se pierde esta oportunidad!

Para preguntas, comuníquese con

HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov or llame (213) 521-6112



Salud Mental

Groups de Apoyo Gratuitos | ¡En persona o virtual!

Si tienes una enfermedad grave o estás pasando por un cambio de vida estresante, no tienes que afrontarlo solo. Un grupo de apoyo puede ayudarte. Descubre cómo elegir el grupo adecuado. Para preguntas o para registrarse, llame y deje un mensaje con su nombre y número en un correo de voz seguro y confidencial **para Martin Rodarte (213)-266-3432**

- **Dolor y pérdida**
- **Grupo de hombres sobrevivientes de trauma**
- **Habilidades de afrontamiento**
- **Hombres Unidos**

Cafecito y Conversación | Cada martes y jueves

4:30PM-6:00PM

Visite y únase a este grupo de apoyo para aprender nuevas estrategias para vivir una vida más significativa, conectada y productiva en una comunidad de apoyo de compañeros. Puede preguntar sobre el bienestar mental, compartir pensamientos y experiencias sobre la comunidad y conectarse con recursos. ¡Solo entra! No es necesario registrarse. Lugar: Hollywood-Wilshire Wellness Community 5205 Melrose Ave. #210 (Segundo piso), Los Angeles, CA 90038 .



Salud Mental

Relajación Sonora | Cada viernes 1PM-2PM y sabados días 14 y 28 de junio 10AM-11AM

Visita nos en un santuario de serenidad con nuestra experiencia de Relajación Sonora. Una variedad de instrumentos están cuidadosamente orquestados para calmar su mente y rejuvenecer su cuerpo. Sienta que el estrés desaparece y saldrá con mayor claridad mental, energía y curación emocional. Acompáñanos durante una hora dedicada a su bienestar y relajación. Nosotros tenemos esterillas de yoga. ¡No dudes en traer una covija, almohada y/o agua al Cuarto 220 A/B, segundo piso de Hollywood-Wilshire Wellness Community!

Bienestar Virtual | Días 6 y 20 de junio

10:00 AM | Virtual

Estamos aquí para usted. No se necesita cita. Únete en línea o por teléfono a este grupo de apoyo para aprender nuevas estrategias para vivir una vida más significativa, conectada y productiva en una comunidad de apoyo de compañeros. Puede preguntar sobre el bienestar mental, compartir pensamientos y experiencias sobre la comunidad y conectarse con recursos. Para unirse, [haga clic aquí: bit.ly/211ask](#)
Por Teléfono: **(323) 776-6996**

Contraseña: 172 721 287#



Salud Mental

Familias Unidas | Cada miércoles | 4:30PM-6:00PM

Invitamos a las familias con miembros LGBTQ+ a un espacio seguro para unirse y construir una base de comprensión, aceptación y apoyo en nuestro nuevo grupo, Familias Unidas. Esperamos ayudarlo a navegar las complejidades de salir del armario, buscar orientación sobre cómo ser un aliado fuerte y encontrar una comunidad con otras personas en un viaje similar. Lugar: Hollywood-Wilshire Wellness Community 5205 Melrose Ave. #210 (Segundo piso), Los Angeles, CA 90038

NUEVO Zen y Sobriedad | jueves | 10-11AM

Únase a nosotros en Hollywood-Wilshire Wellness Community todos los jueves de 10:00 a 11:00 en la Sala Kaiser. Esta reunión ofrece un espacio de apoyo para que las mujeres se reúnan para meditar y compartir con otras. Invitamos a meditadoras nuevas y experimentadas a promover la paz interior, la autorreflexión y las conexiones significativas. ¡Todas son bienvenidas! **Para registrarse, comuníquese con llame (213) 521-6112**



Recomendada para todas las edades

Caminata de Salud | miércoles | 10:00AM-10:30AM

Únase a nuestra caminata de salud para dar un paseo de 30 minutos por el vecindario mientras interactúa con nuestras enfermeras de salud pública. ¡Obtenga una camiseta y una botella de agua gratis hasta agotar existencias! Reúnase en la entrada del Hollywood-Wilshire Health Center: 5205 Melrose Ave, Los Ángeles, CA 90038. Para obtener más información, [haga clic aquí](#).

Conceptos Básicos De Computadora | lunes | 12-1PM

Estamos aquí para ayudar a todos los miembros de la comunidad que no se sientan seguros con la tecnología a aprender cómo acceder a sus portales médicos en línea, registrarse para la distribución de frutas y verduras, entre otras cosas. **Para registrarse, comuníquese con llame (213) 521-6112 o HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov**

Hablar con una Enfermera | Cada miércoles | 2PM-4PM

Visite la biblioteca de Wilshire Branch (149 N. St. Andrews Pl) en y hable con una enfermera de salud pública.



Recomendada para todas las edades

Clase De Arte Para Niños | sábados | 12-1:30PM

¡Descubre el talento artístico de sus hijos en nuestras clases de pintura para niños! ¡No pierdes esta oportunidad de inspirar a sus hijos a pintar sus sueños! **Para registrarse, comuníquese con llame (213) 521-6112 o HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov**

Los sábados sociales de juegos de mesa | sábados 1-3PM

¿Buscas una forma divertida y relajante de pasar el sábado? ¡Ven a los sábados sociales de juegos de mesa en Hollywood-Wilshire Wellness-Community a la 1:00 p. m.! Disfrute de una variedad de juegos para todas las edades, conéctese con otros miembros de la comunidad y relájese en un espacio amigable. ¡Todos son bienvenidos!

Anudar y Unir | Cada jueves | 12-1PM

Únase a nosotros todos los jueves de 1:00 pm. a 2:00 pm. en Hollywood-Wilshire Wellness Community para Anudar y Unir, una clase creativa y divertida para hacer pulseras de la amistad! Pueden crear uno para usted solo o para un amistad, relajarse, y crear recuerdos significativos. No es necesaria experiencia. ¡Únase a la creatividad y disfrute de la compañía de otros miembros de la comunidad! ¡Todos son bienvenidos!



Recomendada para todas las edades

Melrose Tiene Talento Karaoke | martes 12PM-1PM |
¡Muéstranos lo que tiene! Únase a nosotros todos los martes de 12 a 1 pm. en Hollywood-Wilshire Wellness Community. Si usted eres artista o simplemente le encanta cantar, toma un micrófono, comparte su música favorita y disfruta de un descanso lleno de diversión. ¡Todos son bienvenidos! **Para preguntas, comuníquese con llame (213) 521-6112 o HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov**

Help Me Grow LA Cafe | 25 de junio | Virtual 4PM-5PM

Un espacio seguro para reunirse, apoyar a otros padres, compartir historias y experiencias, además de aprender sobre recursos importantes para el desarrollo infantil o las necesidades especiales de salud. ¡Participa en la rifa y gana una tarjeta de regalo!

Haga clic aquí.

Meeting ID: 222 777 707 776 3

Passcode: f64rf7bP

Clase De Arte Para Adultos | viernes | 12-1:30PM

¡Descubre su pasión por la pintura en nuestra emocionante clase de pintura. ¡Ven y libera su creatividad mientras le sumerges en el hermoso mundo de la pintura! ¡No lo pierdas! **Para registrarse, comuníquese con llame (213) 521-6112 o HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov**



Uso de Alcohol y Drogas

Conectar con Oportunidades de Recuperación y Encuentro (CORE) es un espacio comunitario donde todos pueden obtener información y recursos sobre cómo prevenir el consumo de alcohol y drogas, obtener más información sobre los trastornos por consumo de sustancias, también conocidos como adicciones, y saber adónde acudir. para servicios de tratamiento gratuitos o de bajo costo.

Para mas informacion contacte:

Maurice Taylor

Consejero De Abuso De Sustancias

Email: mtaylor@ph.lacounty.gov

213-521-6114 (oficina)

Para solicitudes urgentes, comuníquese con la Línea de Ayuda del Servicio de Abuso de Sustancias al **1-844-804-7500**. La línea de ayuda funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana como punto de entrada para los servicios de abuso de sustancias en el Condado de Los Ángeles.



Ofrecemos evaluaciones y referencias GRATUITAS para tratamiento de lunes a viernes.

Para mas informacion contacte:

**Salud Mental
(213) 266-3432**

**Uso de drogas y alcohol
(213) 521-6112**



Contacta con nosotoros

bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC

(213) 521-6112

HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov

5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038