

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

JULY 2024

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Monday 6:00 PM – 8:00 PM <i>*In-person, CER Room</i></p>	<p>MINDFUL MEDITATION Every Tuesday 1:00 PM – 1:20 PM <i>*In-person, Healing Room</i></p> <p>TRANS/GNC YOUTH & YOUNG ADULT GROUP THERAPY <i>Free meetings to register email or call.</i> JR Jafee: 323-409-0062 jjaffe@scclink.com Soren Nilson: snilson@scclink.com 5:00 PM – 6:30 PM <i>*Virtual</i></p> <p>CORE WORKSHOPS <i>Prevention & substance abuse workshop</i> July 9th Teen and Substance Use 9:00 AM <i>*Virtual/English/Click link</i> To join by phone call 323-776-6996 PIN#: 487-293-672# July 16th Naloxone Training 9:00 AM <i>*Virtual/English/Click link</i> To join by phone call 323-776-6996 PIN#: 670-305-89# Risk of Cannabis 9:00 AM <i>*Virtual/English/Click link</i> To join by phone call 323-776-6996 PIN#: 859-206-939</p>	<p>NEW CHALLENGES <i>Mental health support group with licensed clinicians</i> Every Wednesday 2:30 PM – 4:00 PM <i>*In-person, Healing Room</i> <i>*No session on July 3rd & 13th</i></p> <p>LOSS AND GRIEF SUPPORT <i>Support group for those who have lost a loved one</i> Every Wednesday 4:30 PM – 6:30 PM <i>*In-person, Healing Room</i></p> <p>PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> July 10th 4:30 PM – 7:00 PM <i>*In-person, CER Room</i></p> <p>LGTBQIA2+ THERAPY GROUP <i>Free meetings to register email or call.</i> 5:00 PM – 6:30 PM JR Jafee: 323-409-0062 jjaffe@scclink.com Soren Nilson: snilson@scclink.com 5:00 PM – 6:30 PM <i>*Virtual</i></p> <p>HEALING HORIZONS <i>Provide trauma-informed workshop for Willowbrook residents and surrounding communities.</i> July 17th 5:30 PM – 7:30 PM <i>*In-person, CER Room</i></p>	<p>AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Thursday 6:00 PM – 8:00 PM <i>*In-person, CER Room</i> <i>*Closed July 4th</i></p> <p>TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> July 18th (1st and 3rd Thursday) 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>*In-person, CER Room</i> <i>*Closed July 4th</i></p> <p>PRENATAL YOGA <i>Hosted by Tranquil Core, class includes pranayama (breathwork), guided meditation, vocalization, pelvic floor engagement, and Yoga Nidra.</i> July 11th & 25th 1:00 PM – 2:30 PM <i>*In-person, CER Room</i></p>	<p>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM <i>Hosted by A Vision of Health, initiative in the US aimed at preventing or delaying the onset of type 2 diabetes among people at high risk.</i> July 5th & 12th 11:30 AM – 1:30 PM <i>*In-person, Healing Room</i></p>	<p>PBS SoCal Family Math Workshop <i>Family math workshop designed to help parents and caregivers of children 2-5 support math learning at home.</i> July 6th 11:00 AM – 12:00 PM <i>*In-person, CER Room</i></p>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

JULIO 2024

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>DANZA AZTECA <i>Sanacion a traves de la danza</i> Cada Lunes 6:00 PM – 8:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Martes 1:00 PM – 1:20 PM <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p>CORE TALLERES <i>Talleres de prevención y abuso de sustancias</i> 9 de julio 11:00 AM <i>Su adolescente y el Uso de Sustancias</i> <i>Virtual/Espanol/haga clic en el enlace</i> <i>*Para atender por telefono Llame 323-776-6996 Pin# 487-293-672#</i> 16 de julio 11:00 AM <i>Naloxona</i> <i>Virtual/Espanol/haga clic en el enlace</i> <i>*Para atender por telefono Llame 323-776-6996 Pin# 859-206-939#</i> 23 de julio 1:00 PM <i>El Riego de Marijuana</i> <i>Virtual/Espanol/haga clic en el enlace</i> <i>*Para atender por telefono Llame 323-776-6996 Pin# 859-206-939#</i></p>	<p>NUEVOS DESAFIOS <i>Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados</i> Cada Miercoles 2:30 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i> <i>*3 y 13 de julio no hay sesión</i></p> <p>LA PERDIDA Y EL DOLOR <i>Grupo de apoyo para aquellos que han perdido a un ser querido</i> Cada Miercoles 4:30 PM – 6:30 PM <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p>PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 10 de julio 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>DANZA AZTECA <i>Sanacion a traves de danza</i> Cada Jueves 6:00 PM – 8:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Cerrado 4 de julio</i></p> <p>JUEVES SABROSO <i>Surtido de producto gratis</i> 18 de julio <i>(El primer y tercer jueves)</i> 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Cerrado 4 de julio</i></p> <p>YOGA PRENATAL <i>Organizado por Tranquil Core, clase incluye (respiración), meditación guiada, vocalización, participación del suelo pélvico y Yoga Nidra.</i> 11 y 25 de julio 1:00 PM – 2:30 PM <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>SALUD, BIENESTAR Y PLENITUD <i>Talleres de salud mental diseñados para mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores</i> 25 de julio 10:00 AM – 11:30 AM <i>En persona, Sala de curación</i></p>	<p>PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES <i>Organizado por A Vision of Health, una iniciativa destinada a prevenir o retrasar la aparición de diabetes tipo 2 entre personas con alto riesgo de padecer la enfermedad.</i> 5 y 12 de julio 11:30 AM – 1:30 PM <i>En persona, Sala de curación</i></p>	<p>PBS SoCal TALLER FAMILIAR DE MATEMATICAS <i>Taller familiar de matemáticas diseñado para ayudar a los padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años a apoyar el aprendizaje de matemáticas en casa</i> 6 de julio 11:00 AM – 12:00 PM <i>*En persona, Sala CER</i></p>