

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

September 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Monday <u>Except September 7th due to Holiday</u> 6:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	MINDFUL WALKS <i>To bring focus and calm</i> Every Tuesday 9:00 AM – 9:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i> MINDFUL MEDITATION <i>Reduce stress, improve focus and concentration</i> Every Tuesday 1:15 PM – 1:45 PM <i>In-person, Healing Room</i> BEADS & BONDING <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> September 8th 10:30 AM – 4:30 PM <i>In-person, CER Room</i> PUBLIC HEALTH TALKS <i>Emergency Preparedness</i> <i>Registration:</i> https://tinyurl.com/mpt8bdkx September 29th 10:00 AM – 11:00 AM <i>For more info. contact Janay Ezekwe: JEzekue@ph.lacounty.gov</i> <i>Virtual</i>	MINDFUL WALKS <i>To bring focus and calm</i> Every Wednesday 9:00 AM – 9:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> September 9th 4:30 PM – 7:00 PM <i>To register contact: (213)822-4116</i> <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> September 30th 5:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Thursday 6:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> September 3rd & September 17th 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i> CAFECITO CHATS <i>Discuss mental health topics as we enjoy a cup of coffee</i> September 17th 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i>	NO WORKSHOPS ARE SCHEDULED AT THE MOMENT

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Horario de Talleres Gratuitos

Septiembre 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Lunes <u>Excepto el 7 de Septiembre es Día Feriado</u> 6:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Para aportar concentración y relajación</i> Cada Martes 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i> MEDITACIÓN CONSCIENTE <i>Reduce el estrés, mejora la concentración y el enfoque</i> Cada Martes 1:15 PM – 1:45 PM <i>En persona, Sala de curación</i> CUENTAS Y CONEXION <i>Explorando la concienciación sobre los primeros auxilios en salud mental a través de la creacion de pulseras</i> 8 de Septiembre 10:30 AM – 4:30 PM <i>En persona, Sala CER</i> CHARLAS SOBRE SALUD PUBLICA <i>Preparación para Emergencias</i> <i>Registración:</i> https://tinyurl.com/mpt8bdkx 29 de Septiembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>Para mas info. contacte a Janay Ezekwe: JEzekwe@ph.lacounty.gov Virtual</i>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Para aportar concentración y relajación</i> Cada Miercoles 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i> PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 9 de Septiembre 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Jueves 6:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 3 y 17 de Septiembre 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i> CAFECITO CHARLAS <i>Mientras hablamos sobre temas de la salud mental disfrutamos de un cafecito</i> 17 de Septiembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i>	NO HAY TALLERES PROGRAMADOS POR EL MOMENTO

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

September 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059