

Community Healing and Trauma Prevention Center

Schedule of FREE community workshops

MARCH/MARZO 2022

MONDAYS

MINDFUL MEDITATION & MOVEMENT

Every Monday,
starting January 17th
12:00-12:30 pm

**In-person, Healing Room*

AZTEC DANCE

Healing through dance

Every Monday
5:00-8:00pm

In-person

YOGA FOR EVERYONE

Simple yoga techniques

Every Mon, Wed, and every
other Fri.

6:00-7:00 pm

Link:

<https://us04web.zoom.us/j/77424106659>

Zoom ID: 859 1512 0024

Password: YogaFit

SISTERS IN RECOVERY

Every Monday

7:00 pm

Zoom Link:

<https://us02web.zoom.us/j/8704033?pwd=R0gxMjlmQkRZTkpuRHd4MG5RTlRnUT09>

TUESDAYS

ZUMBA

Every Tuesday

6:30 pm

Zoom ID: 857 4853 3149

Password: TURNUP

RELASPE

PREVENTION/NALOXON

March 3 and 15

10:00 am

**English & Spanish*

LESSONS FROM HOME: DOMESTIC VIOLENCE PREVENTION WORKSHOP

**FREE workshop.*

March 1st

9:45am-12:15pm

English/In-person

WEDNESDAYS

ARTS & CRAFTS

Sewing, embroidery, and more

Every Wednesday

9:00 - 11:00am

**Spanish/In person*

RSVP (424) 224-8034

MARIJUANA/HOW TO TALK TO YOUR LOVED ONES ABOUT SUD

March 9 and 16

2:00 pm

**In-person, Healing Room*

SUD & MENTAL HEALTH

March 23

2:00 pm

**English & Spanish*

NEW CHALLENGES

FREE In-person support group led by licensed mental health clinicians. Covers topics such as trauma, depression, anxiety and resiliency.

Every Wednesday

2:30 - 4:00pm

**English & Spanish*

Format*

FINANCIAL EMPOWERMENT WORKSHOP

March 16

4:00 - 5:00pm

**This workshop is offered once a month.*

English/In-person

PAINT & SIP

Every 2nd Wednesday

4:30 - 7:00pm

March 9th

(323) 568-8761

In person

WIN COMMUNITY STAKEHOLDERS 5-6:30pm WIN MEN'S HEALING SUPPORT

6:30pm-8pm

March 16

English/In-person

YOGA FOR EVERYONE

Simple yoga techniques

Every Mon, Wed, and every
other Fri.

6:00-7:00 pm

Link:

<https://us04web.zoom.us/j/77424106659>

Zoom ID: 859 1512 0024

Password: YogaFit

THURSDAYS

LET'S BE WHOLE

TASTY THURSDAYS @ CARVER PARK

Assortment of FREE groceries.

1st and 3rd Thursday

March 3rd and 17th

12:30 - 1:00 pm or until

supplies last

MLK Center for Public Health

PROJECT FATHERHOOD

*Open community forum for
fathers.*

Every Thursday

6:00 - 8:00 pm

Link:

<https://us04web.zoom.us/j/79825238449?pwd=YThYRDRDbDNYSmJSMXlGZzI2NmFTdz09>

LESSONS FROM HOME DOMESTIC VIOLENCE PREVENTION WORKSHOP

**FREE workshop.*

March 3

4:30 - 6:30pm

**English/In-person*

FRIDAYS

YOGA FOR EVERYONE

Simple yoga techniques

Every Mon., Wed., and every
other Fri.

6:00 pm - 7:00 pm

Link:

<https://us04web.zoom.us/j/77424106659>

Zoom ID: 859 1512 0024

Password: YogaFit

Address: 11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

Phone: (323) 568-8732

Email: MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov

Centro Comunitario De Sanación Y Prevención De Trauma MLK

Calendario de talleres comunitarios virtuales GRATUITOS

MARZO 2022

LUNES

**MEDITACION DE ATENCION
PLENA Y MOVIMIENTO**
CADA LUNES,
A PARTIR DE ENERO 17th
De 12:00-12:30 pm
***En Persona, Healing Room**

DANZA AZTECA
Sanacion a traves de la danza
Cada Lunes
De 5:00-8:00pm
En Persona

YOGA PARA TODOS
Tecnicas sencillas de yoga
Cada Lunes, Miercoles, y cada
dos 2Viernes
De 6:00-7:00 pm
Enlace:
<https://us04web.zoom.us/j/77424106659>
Zoom ID: 859 1512 0024
Password: YogaFit

HERMANAS EN RECUPERACION
Cada Lunes
A las 7:00 pm
Enlace de Zoom:
<https://us02web.zoom.us/j/7688704033?pwd=R0gxMjlmQkRkR2tRpuRHd4MG5RtRnUT09>

MARTES

ZUMBA
Cada Martes
A las 6:30 pm
Zoom ID: 857 4853 3149
Password: TURNUP

**PREVENCION DE
RECAIDAS/NALOXONA**
3 Y 15 DE MARZO
A las 10:00 AM
***Inglés/Español**

**LECCIONES DESDE CASA:
TALLER DE PREVENCION DE
LA VIOLENCIA DOMESTICA**
*** Taller GRATUITO. Los**

*participantes deben asistir a
todas las sesiones**

1er De Marzo
De 9:45am-12:15pm
Inglés/En Persona

MIERCOLES

ARTE Y ARTESANIA
Costura, bordado, y mas
Cada Miercoles
De 9:00 – 11:00am
***Español/En persona**
Para Reservar (424) 224-8034

**MARIJUANA/COMO HABLAR
CON TUS SERES QUERIDOS
SOBRE TRASTORNO POR
CONSUMO DE LAS
SUSTENCIAS**
9 Y 16 De Marzo
A las 2:00 pm
***En Persona, Healing Room**

**TRASTORNO POR CONSUMO
DE LAS SUSTENCIAS/ LA
SALUDE MENTAL**
23 De Marzo
A las 2:00 pm
***En Inglés/Español**
***En Persona**

NUEVOS DESAFIOS
Grupo de apoyo en persona,
dirigido por medicos de salud
mental autorizados. Cubre
temas como el trauma, la
depression, la ansiedad, y la
resiliencia.

Cada Miercoles
De 2:30 – 4:00pm
***Inglés/Español**
***En Persona**

**EMPODERAMIENTO
FINANCIERO**
16 de Marzo
De 4:00 – 5:00pm
***Este Taller se ofrece una vez al
mes. Participantes deben asistir
todas las sesiones***
Inglés/En persona

PINTAR Y BEBER
Cada 2do Miercoles
De 4:30 – 7:00pm
Marzo 9th
(323) 568-8761
En Persona

**PARTES INTERESADAS DE LA
COMUNIDAD WIN** De 5:00 –
6:30 pm
**GRUPO DE APOYO A LA
PATERNIDAD WIN**
Cada 2do Y 4to Miercoles
De 6:30 – 8:00 pm
Inglés/En Persona

YOGA PARA TODOS
Tecnicas sencillas de yoga
Cada Lunes, Miercoles, y cada
dos 2iernes
De 6:00-7:00 pm
Enlace:
<https://us04web.zoom.us/j/77424106659>
Zoom ID: 859 1512 0024
Password: YogaFit

JUEVES

**SEAMOS COMPLETOS
JUEVES SABROSO EN CARVER
PARK**
Surtido de comestibles gratis.
1er Y 3er Jueves
3 Y 17 De Marzo
De 12:30 - 1:00 pm o hasta
agotar existencias
***En el Centro De Salud Publica
de MLK***

PROYECTO PATERNIDAD
Foro Comunitario Abierto Para
Padres
CADA JUEVES
De 6:00 – 8:00 pm
Enlace:
<https://us04web.zoom.us/j/79825238449?pwd=YThYRDdDbDNYSmJSMXl6ZzI2NmFTdz09>

**LECCIONES DESDE CASA:
TALLER DE PREVENCION DE
LA VIOLENCIA DOMESTICA**
*** Taller GRATUITO.**
*Participantes deben asistir a
todas las sesiones**

3 De Marzo
De 4:30--6:30pm
Inglés/En Persona

VIERNES

YOGA PARA TODOS
Tecnicas sencillas de yoga
Cada Lunes, Miercoles, y cada
dos 2Viernes
De 6:00-7:00 pm
Enlace:
<https://us04web.zoom.us/j/77424106659>
Zoom ID: 859 1512 0024
Password: YogaFit