

MENTAL HEALTH WORKSHOP

Every Monday from 12 pm to 1 pm

Learn about :

- Health, Well-being, and Fulfillment
- Depression and Anxiety
- Preserving Your Memory
- Sleeping Well for the Emotional Well-being of Older Adults
- Hoarding
- How Much is Too Much
- How to Manage Your Medication
- Resilience
- Bullying/Harassment
- Transitions in Old Age
- Grief and Loss
- Holiday Sadness
- Social Isolation
- Know Scams, Don't Be a Victim
- Emotional Intelligence
- Stress Management
- Resource Fair/Resource Table

Where?

5100 S Broadway, Los Angeles, CA 90037

Contact us:

(213)322-6358

www.SouthCentralUnited.com



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.



TALLER DE SALUD MENTAL

Cada lunes de 12 pm a 1 pm

Aprenda sobre:

- Salud, Bienestar y Plenitud
- Depresión y Ansiedad
- Preservando Su Memoria
- Dormir Bien Para el Bienestar Emocional de los Adultos Mayores
- Acaparamiento
- Cuánto es Demasiado
- Cómo Administrar su Medicación
- Resiliencia
- Bullying/Acoso
- Transiciones en la Vejez
- Duelo y Pérdida
- Tristeza Navideña
- Aislamiento Social
- Conozca las Estafas, no sea una Víctima
- Inteligencia Emocional
- Manejo del Estrés
- Feria/Mesa de Recursos

¿Dónde?

5100 S Broadway, Los Angeles, CA 90037

Contáctenos:

(213)322-6358

www.SouthCentralUnited.com



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.