

MARCH

PORTERVILLE WELLNESS CENTER

333 HENDERSON (559) 570-5000

2024

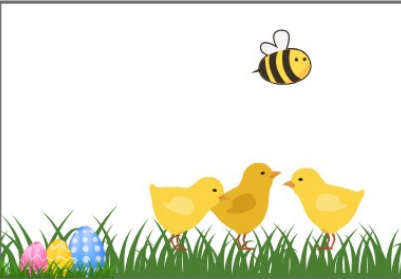
MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY





1.
9:30 Families Eating Smart and Moving More
11:00 Relapse Prevention 
12:00 *Bingo!*
1:15 Free Time / member store
2:30 LGBTQ+
3:45 Anime / Video Games


4.
8:30 Morning Walk
9:30 P.T.S.D. Support
10:45 Mindfulness
12:00 Bullying and Peer Pressure
1:15 Veterans Support
2:30 Intro to W.R.A.P.
3:45 Stress Reduction

5.
8:30 Coffee and Music
9:30 Self-Esteem Group
10:45 Life Skills (*Credit*)
12:00 Art Journaling
1:15 *Self-Care at the Park (Zalud)*
2:30 Depression Support
3:45 Anxiety Support

6.
8:30 Gardening / Member Store
9:30 W.R.A.P.
10:45 Silencing Stigma
12:00 Arts & Crafts
1:15 P.T.S.D. Support
2:30 Building Job Skills
3:45 Basic Computer Skills


7. 
8:30 Morning Walk
9:30 **Master Food Preserver**
10:45 Supportive Accountability
12:00 **Cooking: Chicken Salad Sandwiches**
1:15 Resilience Reset
2:30 Self Harm Support
3:45 W.R.A.P.

8.
9:30 Families Eating Smart and Moving More 
11:00 Relapse Prevention
12:00 *Birthday Celebration*
1:15 Free Time / member store
2:30 LGBTQ+ 
3:45 Anime / Video Games

11. 
8:30 Morning Walk
9:30 P.T.S.D. Support
10:45 Mindfulness
12:00 Bullying and Peer Pressure
1:15 Veterans Support
2:30 Intro to W.R.A.P.
3:45 Stress Reduction (*photography*)

12.
8:30 Coffee and Music
9:30 Self-Esteem Group
10:45 Life Skills (*Banking*)
12:00 Art Journaling
1:15 Self-Care
2:30 Depression Support
3:45 Anxiety Support

13.
8:30 Gardening / Member Store
9:30 W.R.A.P.
10:45 Silencing Stigma
12:00 Arts & Crafts
1:15 P.T.S.D. Support
2:30 Building Job Skills
3:45 Basic Computer Skills

14. **RAPID TESTING 12PM-2PM**
8:30 Morning Walk 
9:30 Finding Forgiveness
10:45 Supportive Accountability
12:00 **Cooking: Sliders**
1:15 Resilience Reset
2:30 Self Harm Support
3:45 W.R.A.P.

15.
9:30 Gardening
11:00 Relapse Prevention
12:00 *St Patrick's Day Celebration*
1:15 Free Time / member store
2:30 LGBTQ+ 
3:45 Anime / Video Games

18.
8:30 Morning Walk
9:30 P.T.S.D. Support
10:45 Mindfulness
12:00 Bullying and Peer Pressure
1:15 Veterans Support
2:30 Intro to W.R.A.P.
3:45 Stress Reduction


19. *hello Spring*
8:30 Coffee and Music
9:30 Self-Esteem Group
10:45 Life Skills
12:00 Art Journaling

Closed

20.
8:30 Gardening / Member Store
9:30 W.R.A.P.
10:45 Silencing Stigma
12:00 Arts & Crafts
1:15 P.T.S.D. Support
2:30 Building Job Skills
3:45 Basic Computer Skills (*Job Search*)

21.
8:30 Morning Walk
9:30 Finding Forgiveness
10:45 Supportive Accountability
12:00 **Cooking: Spring Rolls**
1:15 Resilience Reset
2:30 Self Harm Support
3:45 W.R.A.P.


22.
9:30 Gardening
11:00 Relapse Prevention
12:00 *BINGO*
1:15 Free Time / member store
2:30 LGBTQ+
3:45 Anime / Video Games

25. 
8:30 Morning Walk
9:30 P.T.S.D. Support
10:45 Mindfulness
12:00 Bullying and Peer Pressure
1:15 Veterans Support
2:30 Intro to W.R.A.P.
3:30 **Porterville Library**

26.
8:30 Coffee and Music
9:30 Self-Esteem Group
10:45 Life Skills (*Spring Cleaning*)
12:00 Art Journaling
1:15 *Self-Care at the park (Murry)*
2:30 Depression Support
3:45 Anxiety Support

27. 
CLOSED

28.
8:30 Morning Walk
9:30 Finding Forgiveness
10:45 Supportive Accountability
12:00 **Cooking: BLT's**
1:15 Resilience Reset
2:30 Self Harm Support
3:45 W.R.A.P.

29. 
9:30 Gardening
11:00 Relapse Prevention
12:00 *Scavenger Hunt*
1:15 Free Time/member store
2:30 LGBTQ+
3:45 Anime / Video Games





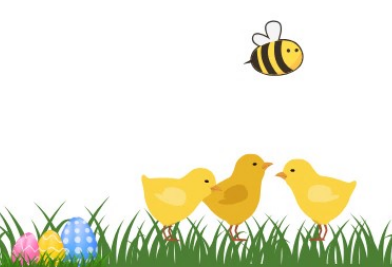











LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

  				<p>1. 9:30 Families Eating Smart and Moving More 11:00 Previendo una Recaida 12:00 Bingo! 1:15 Tiempo Libre 2:30 Apoyo de LGBTQ+ 3:45 Anime</p> 
<p>4. 8:30 Caminata por la Mañana 9:30 Apoyo para el Estrés Traumático 10:45 Atención plena 12:00 Bullying y Presión de Grupo 1:15 Apoyo para los Veteranos 2:30 Introducción to W.R.A.P. 3:45 Reducción del Estrés</p>	<p>5. 8:30 Café y Música 9:30 Autoestima en el parque (Murry) 10:45 Habilidades para la Vida: Credito 12:00 Diarios de Navegacion con Arte 1:15 Autocuidado en el Parque (Zalud) 2:30 Apoyo Para la Depresión 3:45 Apoyo Para la Ansiedad</p>	<p>6. 8:30 Jardineria/Tienda Para Miembros 9:30 W.R.A.P. 10:45 Silenciar el Estigma 12:00 Arte y Manuelidades 1:15 Apoyo para el Estrés Postraumático 2:30 Habilidades Laborales 3:45 Clase de Computacion</p>	<p>7.  8:30 Caminata Por La Mañana 9:30 Master Food Preserver 10:45 Responsabilidades con Apoyo 12:00 Clase de Cocinar: Chicken Salad Sandwiches 1:15 Restablecimiento a la Resiliencia 2:30 Apoyo para Autolegiones 3:45 W.R.A.P.</p>	<p>8. 9:30 Families Eating Smart and Moving More 11:00 Previendo una Recaida 12:00 Celebracion de Cumpleanos 1:15 Tiempo Libre 2:30 Apoyo de LGBTQ+ 3:45 Anime</p>  
<p>11. 9:00 Junta de Miembros 8:30 Caminata por la Mañana 9:30 Apoyo para el Estrés Traumático 10:45 Atención plena 12:00 Bullying y Presión de Grupo 1:15 Apoyo para los Veteranos 2:30 Introducción to W.R.A.P. 3:45 Reducción del Estrés-fotografía</p>	<p>12. 8:30 Café y Música 9:30 Autoestima en el parque (Murry) 10:45 Habilidades para la Vida: Avisos de Banco 12:00 Diarios de Navegacion con Arte 1:15 Autocuidado 2:30 Apoyo Para la Depresión 3:45 Apoyo Para la Ansiedad</p>	<p>13. 8:30 Jardineria/Tienda Para Miembros 9:30 W.R.A.P. 10:45 Silenciar el Estigma 12:00 Arte y Manuelidades 1:15 Apoyo para el Estrés Postraumático 2:30 Habilidades Laborales 3:45 Clase de Computacion</p>	<p>14. RAPID TESTING 12PM-2PM 8:30 Caminata Por La Mañana 9:30 Encontrando el Perdón 10:45 Responsabilidades con Apoyo 12:00 Clase de Cocinar: Sliders 1:15 Restablecimiento a la Resiliencia 2:30 Apoyo para Autolegiones 3:45 W.R.A.P.</p>  	<p>15. 9:30 Gardening 11:00 Previendo una Recaida 12:00 Celebracion de San Patricio 1:15 Tiempo Libre/Tienda de Miembro 2:30 Apoyo de LGBTQ+ 3:45 Anime</p> 
<p>18. 8:30 Caminata por la Mañana 9:30 Apoyo para el Estrés Traumático 10:45 Atención plena 12:00 Bullying y Presión de Grupo 1:15 Apoyo para los Veteranos 2:30 Introducción to W.R.A.P. 3:45 Reducción del Estrés</p>	<p>19.  8:30 Café y Música 9:30 Autoestima 10:45 Habilidades para la Vida: 12:00 Diarios de Navegacion con Arte</p> <p style="text-align: center;">Cerrado</p>	<p>20. 8:30 Jardineria/Tienda Para Miembros 9:30 W.R.A.P. 10:45 Silenciar el Estigma 12:00 Arte y Manuelidades 1:15 Apoyo para el Estrés Postraumático 2:30 Habilidades Laborales 3:45 Clase de Computacion</p>	<p>21. 8:30 Caminata Por La Mañana 9:30 Encontrando el Perdón 10:45 Responsabilidades con Apoyo 12:00 Clase de Cocinar: Spring Rolls 1:15 Restablecimiento a la Resiliencia 2:30 Apoyo para Autolegiones 3:45 W.R.A.P.</p>	<p>22. 9:30 Gardening 11:00 Previendo una Recaida 12:00 BINGO 1:15 Tiempo Libre/Tienda de Miembro 2:30 Apoyo de LGBTQ+ 3:45 Anime</p>
<p>25. 8:30 Caminata por la Mañana 9:30 Apoyo para el Estrés Traumático 10:45 Atención plena 12:00 Bullying y Presión de Grupo 1:15 Apoyo para los Veteranos 2:30 Introducción to W.R.A.P. 3:45 Biblioteca</p> 	<p>26. 8:30 Café y Música 9:30 Autoestima en el parque (Murry) 10:45 Habilidades para la Vida: Limpieza de Primavera 12:00 Diarios de Navegacion con Arte 1:15 Autocuidado en el Parque (Murry) 2:30 Apoyo Para la Depresión 3:45 Apoyo Para la Ansiedad</p>	<p>27.</p> 	<p>28. 8:30 Caminata Por La Mañana 9:30 Encontrando el Perdón 10:45 Responsabilidades con Apoyo 12:00 Clase de Cocinar: BLT's 1:15 Restablecimiento a la Resiliencia 2:30 Apoyo para Autolegiones 3:45 W.R.A.P.</p>	<p>29. 9:30 Gardening 11:00 Previendo una Recaida 12:00 Busqueda del Tesoro 1:15 Tiempo Libre/Tienda de Miembro 2:30 Apoyo de LGBTQ+ 3:45 Anime</p> 