

CITY OF LOS ANGELES
DEPARTMENT OF RECREATION & PARKS
MID-VALLEY SENIOR CITIZEN CENTER

8801 KESTER AVE.
PANORAMA CITY, CA 91402
818-892-0892



TALLAR DE BIENESTAR DE SALUD MENTAL

ABRIL/ MAYO 2024

TEMAS

LA SRA. DE ALBA REALIZARÁ TALLERES DE SALUD MENTAL UNA VEZ AL MES. CADA CUARTO MARTES DEL MES DURANTE EL ALMUERZO DE 11:30 A. M. A 12:30 P. M. EL TALLER SERÁ EN INGLÉS Y ESPAÑOL.



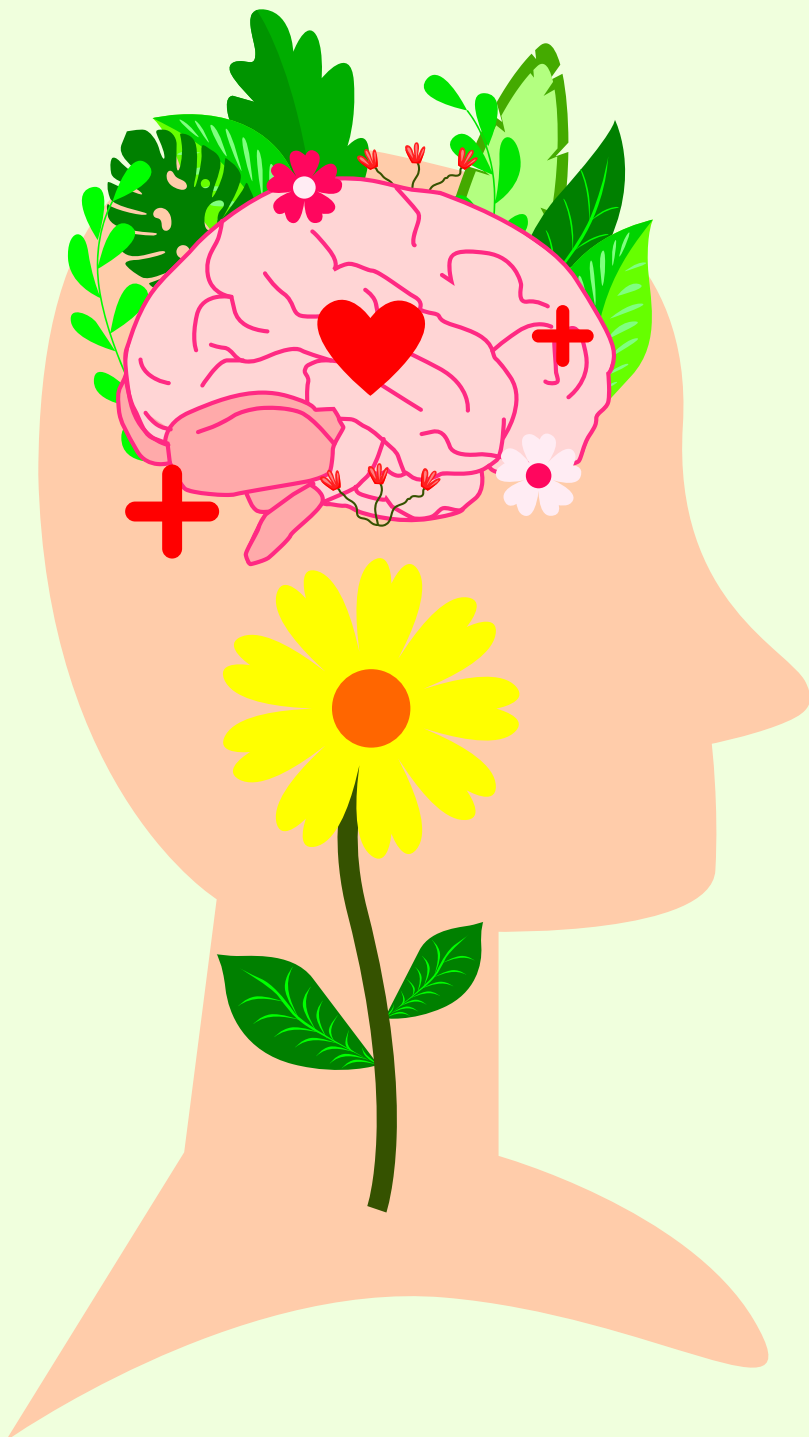
MARTES 23 DE ABRIL- DORMIR BIEN PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

DORMIR BIEN POR LA NOCHE ES CLAVE PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL. EN ESTE TEMA APRENDEREMOS LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y OBTENDREMOS CONSEJOS ÚTILES SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES.



MARTES 28- ACAPARAMIENTO

APRENDA A IDENTIFICAR LAS DIFERENCIAS ENTRE COLECCIONAR, DESORDENAR Y ACAPARAR, Y LA NECESIDAD DE TRATAMIENTO PARA AQUELLOS QUE PUEDAN TENER UN PROBLEMA IMPORTANTE.



TODOS LOS PROGRAMAS SUJETOS A CAMBIOS O CANCELACIÓN SIN AVISO.

LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD SON BIENVENIDAS A PARTICIPAR EN NUESTROS PROGRAMAS. SE HARÁN ACOMODACIONES RAZONABLES CON ARREGLOS PREVIOS. TENGA EN CUENTA QUE ALGUNAS ALOJAMIENTOS PUEDEN TARDAR 30 DÍAS O MÁS. POR FAVOR ENVÍE SU SOLICITUD DE ALOJAMIENTO LO ANTES POSIBLE.