

MLK COMMUNITY HEALING AND TRAUMA PREVENTION CENTER

Schedule of FREE community workshops

MONDAYS

Infant Massage

9:00am - 10:00am
Healing Center
Best for babies 6 weeks to pre-crawling.

Healing Gardens

Biweekly: 4/1, 4/15 & 4/29
10:00am - 11:00am
Healing Center
Learn about gardening and nutrition.

(310) 704-1320

Mindfulness Break

12:00pm - 12:30pm
Healing Center
Mindful meditation led by Dept. of Public Health.

Cafecitos

3:30pm - 5:00pm
Healing Center
Open conversation over coffee with a Public Health Nurse.

SPANISH/ENGLISH

Wazobia Dance

6:00pm - 7:00pm
CER
Dance fitness movement for optimal health.

TUESDAYS

Chair Yoga

1:00pm - 2:00pm
Healing Center
Do yoga in a chair or use the chair as a prop.

Mental Health Promotoras

2:00pm - 3:00pm
Healing Center
Educational workshops and information about mental health resources.

SPANISH

(310) 668-5069

Teen-Led Chats

3:30pm - 5:00pm
Healing Center
A safe space for youth to talk about health, relationships, and more.

Aztec Dancing

7:00pm - 9:00pm
CER
Learn traditional Aztec dances. Open to all ages.

(562) 361-2469

WEDNESDAYS

Arts & Crafts

9:00am - 11:00am
Healing Center
Sewing, embroidery, and much more.

WEDNESDAYS

Mindfulness Break

12:00pm - 12:30pm
Healing Center
Mindful meditation led by Dept. of Public Health.

New Challenges 101

2:00pm - 3:30pm
Healing Center
Support group - exploring connections between trauma and substance abuse.

(310) 668-5042

THURSDAYS

Pieces of My Heart

5:00pm - 7:00pm
Healing Center
Healing from trauma and violence through music and art.

(323) 787-9252

FRIDAYS

Phenomenal Woman

11:00am - 12:00pm
Healing Center
Engagement, education, and empowerment tools for survivors of sex trafficking.

(323) 707-5184

Mindfulness Break

12:00pm - 12:30pm
Healing Center
Mindful meditation led by Dept. of Public Health.

FRIDAYS

Phenomenal Families

6:00pm - 7:00pm
Healing Center
Engagement, education, and empowerment tools for families of sex trafficking.

(323) 707-5184

Aztec Dancing

7:00pm - 9:00pm
CER
Learn traditional Aztec dances. Open to all ages.

(562) 361-2469

SATURDAYS

Collective REMAKE

1:00pm - 5:00pm
CER
Intro to cooperative business, Just Transition, and building a business plan.

(310) 709-8602

4/07 (1ST SUNDAY)

Cubs Cafe Breastfeeding Support

2:30pm - 4:00pm
Healing Center
Monthly in person breastfeeding and chestfeeding support group.

(805) 793-0499

4/10 (2ND WED)

Paint and Sip

5:30pm - 7:30pm
CER
Guided paint session and refreshments. RSVP required.

(323) 568-8761

Located inside of the MLK Center for Public Health
11833 Wilmington Ave, Los Angeles, CA 90059
Information: **(323) 568-8732**

APRIL 2019

information subject to change

CENTRO COMUNITARIO DE SANACIÓN Y PREVENCIÓN DE TRAUMA MLK

Talleres comunitarios GRATUITOS

Lunes

Masaje Infantil

9:00am - 10:00am
Centro de Sanación
Ideal para bebés de 6
semanas de edad hasta antes
de gatear.

Jardinería Curativa

Cada quincena: 4/1, 4/15 & 4/29
10:00am - 11:00am
Centro de Sanación
Aprenda sobre jardinería
y nutrición.

(310) 704-1320

Momento de Meditación

12:00pm - 12:30pm
Centro de Sanación
Meditación de atención
plena dirigido por el
Depto. de Salud Pública

Cafecitos

3:30pm - 5:00pm
Centro de Sanación
Cafecito y conversación
abierto con una
enfermera de Salud Pública
Español/Ingles

Baile Wazobia

6:00pm - 7:00pm
CER
Baile y movimiento
para salud optima.

Martes

Yoga en una Silla

1:00pm - 2:00pm
Healing Center
Yoga sentado o usando
la silla de apoyo.

Promotoras De Salud Mental

2:00pm - 3:00pm
Centro de Sanación
Talles e información sobre
recursos de salud mental.

Español

(310) 668-5069

Charlas entre Jóvenes

3:30pm - 5:00pm
Centro de Sanación
Un espacio para que
jóvenes hablen acerca
de salud, relaciones, y más.

Danza Azteca

7:00pm - 9:00pm
CER
Aprenda a bailar danza
Azteca. Para todas
las edades.

(562) 361-2469

Miércoles

Manualidades

9:00am - 11:00am
Centro de Sanación
Costura, bordados y
mucho mas.

Miércoles

Momento de Meditación

12:00pm - 12:30pm
Centro de Sanación
Meditación de atención
plena dirigido por el
Depto. de Salud Pública.

Nuevos Desafíos

2:00pm - 3:30pm
Centro de Sanación
Grupo de apoyo – explora
conexiones entre el
trauma y las adicciones.

(310) 668-5042

Jueves

Pedacitos de mi Corazón

5:00pm - 7:00pm
Centro de Sanación
Sanación de trauma y
violencia a través de la
música y el arte

(323) 787-9252

Viernes

Mujeres Fenomenales

11:00am - 12:00pm
Centro de Sanación
Apoyo para mujeres adultas
para enfrentar los efectos
de la explotación sexual.

(323) 707-5184

Momento de Meditación

12:00pm - 12:30pm
Centro de Sanación
Meditación de atención
plena dirigido por el
Depto. de Salud Pública

Viernes

Familias Fenomenales

6:00pm - 7:00pm
Centro de Sanación
Apoyo para familias
enfrentando los efectos
de la explotación sexual.

(323) 707-5184

Danza Azteca

7:00pm - 9:00pm
CER
Aprenda a bailar danza
Azteca.
Para todas las edades.

(562) 361-2469

Sábados

Collective REMAKE

1:00pm - 5:00pm
CER
Introducción a negocios coopera-
tivos, transiciones Justas, y como
desarrollar un plan de negocio.

(310) 709-8602

4/07 (Cada Primer Domingo)

Cubs Café – Apoyo para la Lactancia

2:30pm - 4:00pm
Centro de Sanación
Grupo de apoyo para respaldar
quien esté dando pecho.

(805) 793-0499

4/10 (Segundo Miércoles)

Arte y Aperitivos

5:30pm - 7:30pm
CER
Sesión de pintura/dibujo
guiado, con bebidas no-
alcohólicas. Reserve su lugar.

(323) 568-8761

Ubicado Dentro del Centro de Salud Pública MLK
11833 Wilmington Ave, Los Angeles, CA 90059
Informes: (323) 568-8732

ABRIL 2019

sujeto a cambios