

**ESPERANZA SELF-HELP CENTER**  
**May 2024**  
*Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.*

The center is open to all adults 18 and over free of cost.  
 No proof of insurance is required.  
 Scan the QR code to receive our calendar and more information about our services via email.



MONDAY 1:00-4:00	TUESDAY 9:00-4:00	WEDNESDAY 9:00-4:00	THURSDAY 9:00 - 4:00	FRIDAY 9:00-4:00
Crisis, Suicide Prevention, Emotional Distress: Dial 988 Santa Clara County Behavioral Health: Dial 800-704-0900		<b>1</b>  <u>11:00-12:00</u> Life Skills  <u>1:30-2:30</u> The Creative Zone (Arts & Crafts, Knitting, Crochet, Coloring, etc.)	<b>2</b>  <u>11:00-12:00</u> Conversational Spanish  <u>1:30-2:30</u> Karaoke Time	<b>3</b>  <u>11:00-12:00</u> Mindfulness & Chair Yoga  <u>1:30-2:30</u> Bingo
<b>6</b>  <u>1:30-2:30</u> Journey of Self	<b>7</b>  <u>11:00-12:00</u> Women's Support Group  <u>1:30-2:30</u> Relax & Play Game Group	<b>8</b>  <u>11:00-12:00</u> Life Skills  <u>1:30-2:30</u> The Creative Zone (Arts & Crafts, Knitting, Crochet, Coloring, etc.)	<b>9</b>  <u>11:00-12:00</u> Conversational Spanish  <u>1:30-2:30</u> Karaoke Time	<b>10</b>  <u>11:00-12:00</u> Getting To Know Your Behavioral Health  <u>1:30-2:30</u> Bingo
<b>13</b>  <u>1:30-2:30</u> Journey of Self	<b>14</b>  <u>11:00-12:00</u> Women's Support Group  <u>1:30-2:30</u> Relax & Play Game Group	<b>15</b>  <u>11:00-12:00</u> Life Skills  <u>1:30-2:30</u> The Creative Zone (Arts & Crafts, Knitting, Crochet, Coloring, etc.)	<b>16</b>  <u>11:00-12:00</u> Conversational Spanish  <u>1:30-2:30</u> Karaoke Time	<b>17</b>  <u>11:00-12:00</u> Video: "Breaking the Silence"  <u>1:30-2:30</u> Bingo
<b>20</b>  <u>1:30-2:30</u> Journey of Self	<b>21</b>  <u>11:00-12:00</u> Women's Support Group  <u>1:30-2:30</u> Relax & Play Game Group	<b>22</b>  <u>11:00-12:00</u> Life Skills  <u>1:30-2:30</u> The Creative Zone (Arts & Crafts, Knitting, Crochet, Coloring, etc.)	<b>23</b>  <u>11:00-12:00</u> Conversational Spanish  <u>1:30-2:30</u> Karaoke Time	<b>24</b>  <u>11:00-12:00</u> Wellbeing Art Collage  <u>1:30-2:30</u> Bingo
<b>27</b> <b>CENTER CLOSED</b> <b>MEMORIAL DAY</b> 	<b>28</b>  <u>11:00-12:00</u> Women's Support Group  <u>1:30-2:30</u> Relax & Play Game Group	<b>29</b>  <u>11:00-12:00</u> Life Skills  <u>1:30-2:30</u> The Creative Zone (Arts & Crafts, Knitting, Crochet, Coloring, etc.)	<b>30</b>  <u>11:00-12:00</u> Conversational Spanish  <u>1:30-2:30</u> Karaoke Time	<b>31</b> Mindful May Mental Wellness Awareness Month Event <u>12PM-3PM</u> Location: 1075 E. Santa Clara Street <b>ESPERANZA CENTER CLOSED</b> 



**CENTRO DE AUTOAYUDA ESPERANZA**  
**MAYO 2024**  
*Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.*

El centro está disponible a todos los adultos mayores de 18 años sin costo.

No se requiere comprobante de seguro.

Escanee el código QR para recibir nuestro calendario y más información sobre nuestros servicios a través de correo electrónico.



LUNES 1:00-4:00	MARTES 9:00-4:00	MIÉRCOLES 9:00-4:00	JUEVES 9:00-4:00	VIERNES 9:00-4:00
<p>Crisis, prevención de suicidio, aflicción emocional: Marque 988</p> <p>Servicios de salud mental del condado de Santa Clara: Marque 1(800)704-0900</p>		<p><b>1</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Destrezas de Vida (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> La Zona Creativa</p>	<p><b>2</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Español conversacional</p> <p><u>1:30-2:30</u> Hora de Karaoke</p>	<p><b>3</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Conciencia plena y yoga en silla</p> <p><u>1:30-2:30</u> Bingo</p>
<p><b>6</b></p> <p><u>1:30-2:30</u> Viaje de uno mismo</p>	<p><b>7</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Grupo de apoyo para mujeres (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> Relájate y Disfruta (grupo de juegos)</p>	<p><b>8</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Destrezas de Vida (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> La Zona Creativa</p>	<p><b>9</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Español conversacional</p> <p><u>1:30-2:30</u> Hora de Karaoke</p>	<p><b>10</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Conozca su salud mental</p> <p><u>1:30-2:30</u> Bingo</p>
<p><b>13</b></p> <p><u>1:30-2:30</u> Viaje de uno mismo</p>	<p><b>14</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Grupo de apoyo para mujeres (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> Relájate y Disfruta (grupo de juegos)</p>	<p><b>15</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Destrezas de Vida (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> La Zona Creativa</p>	<p><b>16</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Español conversacional</p> <p><u>1:30-2:30</u> Hora de Karaoke</p>	<p><b>17</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Video: "Rompiendo el silencio"</p> <p><u>1:30-2:30</u> Bingo</p>
<p><b>20</b></p> <p><u>1:30-2:30</u> Viaje de uno mismo</p>	<p><b>21</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Grupo de apoyo para mujeres (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> Relájate y Disfruta (grupo de juegos)</p>	<p><b>22</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Destrezas de Vida (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> La Zona Creativa</p>	<p><b>23</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Español conversacional</p> <p><u>1:30-2:30</u> Hora de Karaoke</p>	<p><b>24</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Collage de arte sobre el bienestar</p> <p><u>1:30-2:30</u> Bingo</p>
<p><b>27 CENTRO CERRADO</b></p>  <p>Día de los veteranos caídos</p>	<p><b>28</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Grupo de apoyo para mujeres (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> Relájate y Disfruta (grupo de juegos)</p>	<p><b>29</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Destrezas de Vida (solo en inglés)</p> <p><u>1:30-2:30</u> La Zona Creativa</p>	<p><b>30</b></p> <p><u>11:00-12:00</u> Español conversacional</p> <p><u>1:30-2:30</u> Hora de Karaoke</p>	<p><b>31</b></p> <p>Feria de mayo: Conocimiento de la salud mental  <u>12PM-3PM</u>        (Locación: 1075 Calle E. Santa Clara, San José, CA)  <b>CENTRO DE ESPERANZA</b>        COUNTY OF SANTA CLARA Behavioral Health Services</p>