

Zephyr Self-Help Center
May 2024 Calendar
Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.

Crisis, Suicide Prevention, Emotional Distress:
 Dial 988
Santa Clara County Behavioral Health:
 Dial 1(800)704-0900
The center is open to all adults 18 and over free of cost. No proof of insurance is required.

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
 <p>MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH</p>	 <p>Scan the QR code to receive our calendar and more information about our services via email.</p>	<p>1</p> <p><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>2</p> <p><u>11AM-12PM</u> Art Exploration <i>Mental Health Wellness Vision Board</i></p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>3</p> <p><u>11AM-12PM</u> Positive Thinking</p> <p><u>1PM-2PM</u> TGIF</p>
<p>6</p> <p><i>Mental Health Activity</i></p> <p><u>1:30PM-2:30PM</u> Hygiene & Well-Being Workshop</p>	<p>7</p> <p><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p>	<p>8</p> <p><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>9</p> <p><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>10</p> <p><i>Mental Health Activity</i></p> <p><u>12PM-1PM</u> Nourish Mind: Behavioral Wellness Nutrition Group</p>
<p>13</p> <p style="text-align: center;"><u>CENTER CLOSED</u></p>	<p>14</p> <p style="text-align: center;"><u>CENTER CLOSED</u></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;"><u>CENTER CLOSED</u></p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;"><u>CENTER CLOSED</u></p>	<p>17</p> <p><u>12PM-1PM</u> Behavioral Health Mastery Workshop: Peer Perspective by Peggy (CCWP)</p>
<p>20</p> <p><i>Mental Health Activity</i></p> <p><u>1:30PM-2:30PM</u> Strengths Navigator: Personality Strengths Circle</p>	<p>21</p> <p><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p>	<p>22</p> <p><i>Mental Health Activity</i></p> <p><u>11AM-2PM</u> Positivity Sprouts: Plant Care Gathering by Jack (OFA)</p>	<p>23</p> <p><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>24</p> <p><i>Mental Health Activity</i></p> <p><u>12PM-1PM</u> Reflect & Thrive: Gratitude Journaling Community</p>
<p>27</p> <p style="text-align: center;"><u>CENTER CLOSED</u></p>  <p>Memorial Day Remember & Honor</p>	<p>28</p> <p><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>2PM-3PM</u> African Heritage Community Quilt Presentation</p>	<p>29</p> <p><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>30</p> <p><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>31</p> <p><u>12PM-3PM</u> Mindful May: Mental Wellness Awareness Month Event</p>

Zephyr Centro de Autoayuda
Calendario de Mayo 2024
Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.

LUNES 1:00-4:00	MARTES 9:00-4:00	JUEVES 9:00-4:00	MIÉRCOLES 9:00-4:00	VIERNES 9:00-4:00
 <p>MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL #SanaMente</p>	 <p>Escanee el código QR para recibir más información sobre nuestros servicios vía correo electrónico.</p>	<p>1</p> <p><u>11AM-12PM</u> Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®)</p> <p><u>1PM-2PM</u> Apoyo al Empleo</p>	<p>2</p> <p><u>11AM-12PM</u> Exploración del Arte <i>Collage de Bienestar de la Salud Mental</i></p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Grupo de Música</p>	<p>3</p> <p><u>11AM-12PM</u> Pensamiento Positivo</p> <p><u>1PM-2PM</u> Hora Social: Feliz Viernes</p>
<p>6</p> <p><i>Actividad de Salud Mental</i></p> <p><u>1:30PM-2:30PM</u> Taller de Higiene y Bienestar</p>	<p>7</p> <p><u>11AM-12PM</u> Límites Saludables</p> <p><u>1PM-2PM</u> Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones</p>	<p>8</p> <p><u>11AM-12PM</u> Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®)</p> <p><u>1PM-2PM</u> Apoyo al Empleo</p>	<p>9</p> <p><u>11AM-12PM</u> Exploración del Arte</p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Grupo de Música</p>	<p>10</p> <p><i>Actividad de Salud Mental</i></p> <p><u>12PM-1PM</u> Grupo de Nutrición para la Salud Mental</p>
<p>13</p> <p><u>CENTRO CERRADO</u></p>	<p>14</p> <p><u>CENTRO CERRADO</u></p>	<p>15</p> <p><u>CENTRO CERRADO</u></p>	<p>16</p> <p><u>CENTRO CERRADO</u></p>	<p>17</p> <p><u>12PM-1PM</u> Taller de Apoyo entre Pares para la Salud Mental</p>
<p>20</p> <p><i>Actividad de Salud Mental</i></p> <p><u>1:30PM-2:30PM</u> Autoevaluación de Puntos Fuertes</p>	<p>21</p> <p><u>11AM-12PM</u> Límites Saludables</p> <p><u>1PM-2PM</u> Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones</p>	<p>22</p> <p><i>Actividad de Salud Mental</i></p> <p><u>12PM-1PM</u> Brotos de Positividad: Únase para el cuidado de plantas</p>	<p>23</p> <p><u>11AM-12PM</u> Exploración del Arte</p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Grupo de Música</p>	<p>24</p> <p><i>Actividad de Salud Mental</i></p> <p><u>12PM-1PM</u> Escribir, Prosperar, y Reflexionar en Gratitud con Comunidad</p>
<p>27</p> <p><u>CENTRO CERRADO</u></p>  <p>DÍA DE LA RECORDACIÓN - EN MEMORIA DE NUESTROS HEROS -</p>	<p>28</p> <p><u>11AM-12PM</u> Límites Saludables</p> <p><u>2PM-3PM</u> Presentación de la Colcha Comunitaria de la Herencia Africana</p>	<p>29</p> <p><u>11AM-12PM</u> Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®)</p> <p><u>1PM-2PM</u> Apoyo al Empleo</p>	<p>30</p> <p><u>11AM-12PM</u> Exploración del Arte</p> <p><u>2:30PM-3:30PM</u> Grupo de Música</p>	<p>31</p> <p><u>12PM-3PM</u> <i>Feria de Mayo: Conocimiento de la Salud Mental</i></p>