

WOMEN'S SUPPORT GROUP

PARTICIPANTS WILL RECEIVE A GIFT CARD UPON COMPLETING THE WORKSHOP SERIES IN APRIL



Join us **Thursday April 3rd & 17th**, to talk, and build community. Discuss women's issues such as motherhood and the rollercoaster of emotions it may entail. We are hoping to create a welcoming environment where you feel safe to vent and talk about your feelings. We will discuss topics such as Anxiety, depression, communication, boundaries and Self Care. We will also host presenters to help you familiarize with resources near you!

April 3rd & 17th

From 9:30am-10:30am

Whittier Wellness Community

7643 S. Painter Ave.

Whittier, CA 90602

For more info: (562) 775-6104



GRUPO DE APOYO PARA MUJERES

LOS PARTICIPANTES RECIBIRÁN UNA TARJETA DE REGALO AL COMPLETAR LA SERIE DE TALLERES EN ABRIL.



Únase a nosotros **jueves 3 y 17 de Abril** para hablar y construir una comunidad. Discuta temas de la mujer, como la maternidad y la montaña rusa de emociones que puede implicar. Esperamos crear un entorno acogedor en el que se sienta segura para desahogarse y hablar sobre sus sentimientos. Hablaremos de temas como la ansiedad, la depresión, la comunicación, los límites y el cuidado personal. También contaremos con presentadores que la ayudarán a familiarizarse con los recursos que se encuentran cerca de usted

3 y 17 de Abril a las 9:30am-10:30am

Whittier Wellness Community

7643 S. Painter Ave.

Whittier, CA 90602

Para más información: (562) 775-6104

