




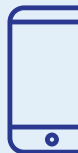


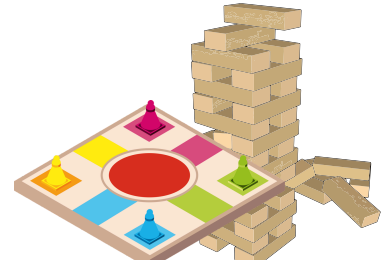



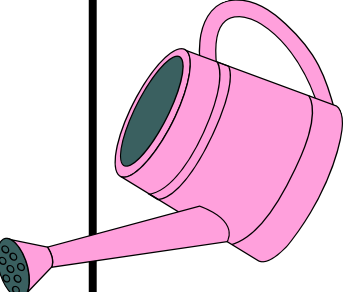


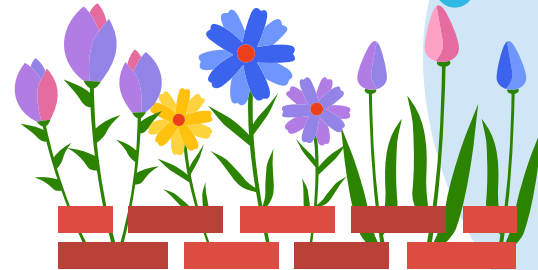



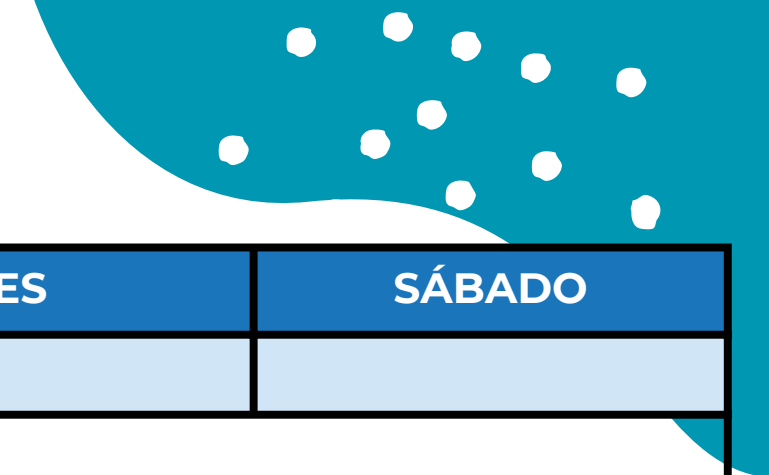
# marzo 2026

**Contacta con nosotros**  
[bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC)  
 (213) 521-6112  
 HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov  
 5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2	3	4	5	6	7
<p><b>Conceptos Básicos De Computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-1PM</li> </ul> 	<p><b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Virtual</b></li> <li>9:30AM - 11AM</li> </ul> <p><b>Yoga en la silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-12:30PM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4:30PM - 6PM</li> </ul> 	<p><b>El Jardin @ HWWC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30AM-10:30AM</li> </ul> <p><b>Hombres Unidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Virtual</b></li> <li>11:30AM-1PM</li> </ul> <p><b>Clase de Crochet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11AM-12PM</li> </ul> <p><b>Familias Unidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4:30PM - 6:00PM</li> </ul> 	<p><b>Recogida de Frutas y Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30AM-11:30AM</li> </ul> <p><b>Yoga en silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PMM-12:30PM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4:30PM - 6PM</li> </ul>	<p><b>Bienstar Virtual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Virtual</b></li> <li>10AM-11:30AM</li> </ul> <p><b>Clase De Arte Para Adultos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-1:30PM</li> </ul>	   <p><b>Escanéame</b></p>
9	10	11	12	13	14
<p><b>Conceptos Básicos De Computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-1PM</li> </ul> 	<p><b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Virtual</b></li> <li>9:30AM - 11AM</li> </ul> <p><b>Yoga en la silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-12:30PM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4:30PM - 6PM</li> </ul> 	<p><b>El Jardin @ HWWC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:30AM-10:30AM</li> </ul> <p><b>Hombres Unidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Virtual</b></li> <li>11:30AM-1PM</li> </ul> <p><b>Clase de Crochet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11AM-12PM</li> </ul> <p><b>Familias Unidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4:30PM - 6:00PM</li> </ul>	<p><b>Yoga en la silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-12:30PM</li> </ul> <p><b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4:30PM - 6PM</li> </ul>	<p><b>Clase De Arte Para Adultos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-1:30PM</li> </ul>	<p><b>Clase De Arte Para Niños</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12PM-1:30PM</li> </ul> <p><b>El sábado sociales de juegos de mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1PM-3PM</li> </ul> 
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>SALUD MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grupos de apoyo</li> <li>Exámenes de salud mental</li> <li>Enlace a servicios de salud mental</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>ALCOHOL Y DROGAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentaciones de uso de sustancias</li> <li>Exámenes de detección de trastornos por uso de sustancias</li> <li>Referencias para servicios de tratamiento y prevención del uso de sustancias</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>SALUD Y BIENESTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distribución de frutas y verduras</li> <li>Talleres de educación para la salud</li> <li>Actividades de bienestar</li> <li>Programas para jóvenes</li> </ul> </div> </div>					




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16	17	18	19	20	21
<p> <b>Conceptos Básicos De Computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1PM</li> </ul> 	<p> <b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Virtual</b></li> <li>• 9:30AM - 11AM</li> </ul> <p> <b>Yoga en la silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-12:30PM</li> </ul> <p> <b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM - 6PM</li> </ul> 	<p> <b>El Jardin @ HWWC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM-10:30AM</li> </ul> <p> <b>Hombres Unidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Virtual</b></li> <li>• 11:30AM-1PM</li> </ul> <p> <b>Clase de Crochet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11AM-12PM</li> </ul> <p> <b>Familias Unidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM - 6:00PM</li> </ul>	<p> <b>Recogida de Frutas y Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM-11:30AM</li> </ul> <p> <b>Yoga en silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PMM-12:30PM</li> </ul> <p> <b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM - 6PM</li> </ul> 	<p> <b>Bienstar Virtual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Virtual</b></li> <li>• 10AM-11:30AM</li> </ul> <p> <b>Clase De Arte Para Adultos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1:30PM</li> </ul> 	
23	24	25	26	27	28
<p> <b>Conceptos Básicos De Computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1PM</li> </ul> 	<p> <b>Habilidades de afrontamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Virtual</b></li> <li>• 9:30AM - 11AM</li> </ul> <p> <b>Yoga en la silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-12:30PM</li> </ul> <p> <b>Help Me Grow Cafe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3PM-4PM</li> </ul> <p> <b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM - 6PM</li> </ul>	<p> <b>El Jardin @ HWWC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30AM-10:30AM</li> </ul> <p> <b>Hombres Unidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Virtual</b></li> <li>• 11:30AM-1PM</li> </ul> <p> <b>Clase de Crochet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11AM-12PM</li> </ul> <p> <b>Familias Unidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM - 6:00PM</li> </ul> 	<p> <b>Yoga en la silla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-12:30PM</li> </ul> <p> <b>Cafecito y Conversación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:30PM - 6PM</li> </ul>	<p> <b>Clase De Arte Para Adultos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12PM-1:30PM</li> </ul> <p> <b>Relajación Sonora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2PM-3PM</li> </ul> 	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
30	31				



**Día de César Chávez**



**Habilidades de afrontamiento**

- **Virtual**
- 9:30AM – 11AM

**Yoga en la silla**

- 12PM-12:30PM

**Cafecito y Conversación**

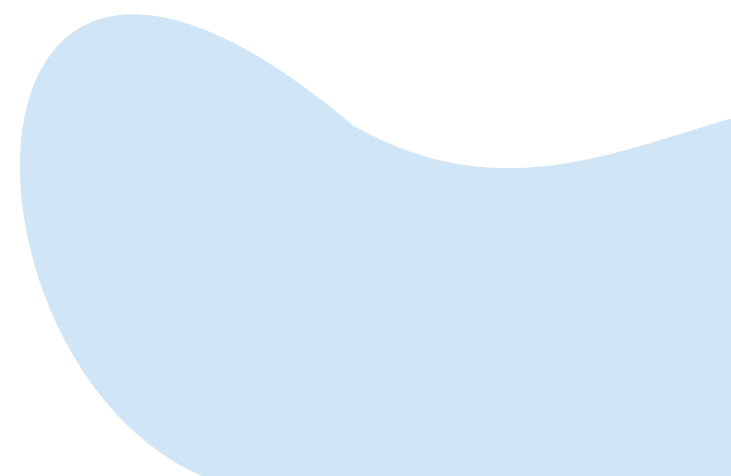
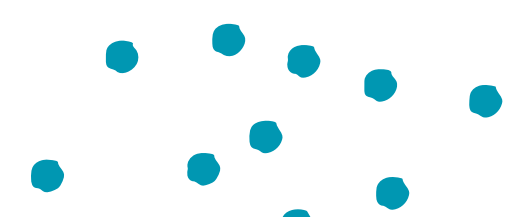
- 4:30PM – 6PM



**Ofrecemos evaluaciones y referencias GRATUITAS para tratamiento de lunes a viernes.**  
**Para mas informacion contacte:**

<b>Salud Mental</b> (213) 266-3432	<b>Uso de drogas y alcohol</b> (213) 521-6114
---------------------------------------	--

**Si tienes preguntas, contáctanos.**  
[bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC)  
 (213) 521-6112  
 HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov  
 5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038





## Nutrición

### **Distribución gratuita de frutas y verduras jueves 5 y 19 de marzo | 9:30AM-11:30AM**

El Hollywood-Wilshire Centro de Bienestar está distribuyendo frutas y verduras gratis. No hay requerimientos - está abierto a todos! Regístrese para cada evento. Para más información e inscripciones, [haga clic aquí.](#)



## Recomendada para todas las edades

### **El Jardín @ HWWC | Cada miércoles 9:30AM-10:30AM**

Ven a conocer a tus vecinos y hacer amigos mientras aprendes sobre jardinería. ¡Seguro que será un momento genial! Únete a nosotros los miércoles por la mañana a las 9:30.



## Recomendada para todas las edades

### **\*Nuevo\* Yoga en la silla**

#### **Cada martes y miércoles | 12PM-12:30PM**

El yoga en silla funciona excepcionalmente bien para las personas mayores, ya que ofrece una forma segura y de bajo impacto para mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y el bienestar mental, adaptando las posturas tradicionales a posiciones sentadas o con apoyo, reduciendo el riesgo de caídas, aliviando el dolor articular y mejorando la movilidad y la circulación en general.

#### **Help Me Grow LA Cafe | 24 marzo | 3PM-4PM**

Un espacio seguro para reunirse, apoyar a otros padres, compartir historias y experiencias, además de aprender sobre recursos importantes para el desarrollo infantil o las necesidades especiales de salud. ¡Participa en la rifa y gana una tarjeta de regalo!

#### **Regístrate aquí!**

Para preguntas, e-mail  
ceconomos@ph.lacounty.gov



## Recomendada para todas las edades

### **Caminata de Salud | miércoles 10:00AM-10:30AM**

Únase a nuestra caminata de salud para dar un paseo de 30 minutos por el vecindario mientras interactúa con nuestras enfermeras de salud pública. ¡Obtenga una camiseta y una botella de agua gratis hasta agotar existencias! Reúnase en la entrada del Hollywood-Wilshire Health Center. Para obtener más información, [haga clic aquí.](#)

#### **Clase De Arte Para Niños | 14 de marzo 12-1:30PM**

¡Descubre el talento artístico de sus hijos en nuestras clases de pintura para niños! ¡No pierdes esta oportunidad de inspirar a sus hijos a pintar sus sueños!

#### **Clase de Crochet | Cada miércoles | 11AM-12PM**

¡Nuestro taller es más que un simple taller! Es una oportunidad para aprender una habilidad eterna, nutrir tu creatividad y conectarte con una maravillosa comunidad de compañeros artesanos.



## Recomendada para todas las edades

### Conceptos Básicos De Computadora | lunes 12-1PM

Estamos aquí para ayudar a todos los miembros de la comunidad que no se sientan seguros con la tecnología a aprender cómo acceder a sus portales médicos en línea, registrarse para la distribución de frutas y verduras, entre otras cosas.

### El sábado sociales de juegos de mesa

**14 de marzo | 1-3PM**

¿Buscas una forma divertida y relajante de pasar el sábado? ¡Ven a los sábados sociales de juegos de mesa en Hollywood-Wilshire Wellness-Community a la 1:00 p. m.! Disfruse de una variedad de juegos para todos los edades, conéctese con otros miembros de la comunidad y relájese en un espacio amigable. ¡Todos son bienvenidos!



## Recomendada para todas las edades

### Clase De Arte Para Adultos | viernes | 12PM- 1:30PM

¡Descubre su pasión por la pintura en nuestra emocionante clase de pintura. ¡Ven y libera su creatividad mientras le sumerges en el hermoso mundo de la pintura! ¡No lo pierdas!



## Salud Mental

### Bienestar Virtual | 6 y 20 de marzo

**10:00 AM -11AM | Virtual**

Estamos aquí para usted. No se necesita cita. Únete en línea o por teléfono a este grupo de apoyo para aprender nuevas estrategias para vivir una vida más significativa, conectada y productiva en una comunidad de apoyo de compañeros. Puede preguntar sobre el bienestar mental, compartir pensamientos y experiencias sobre la comunidad y conectarse con recursos. Para unirse, [haga clic aquí: bit.ly/211ask](https://bit.ly/211ask)  
**Por Teléfono: (323) 776-6996**  
**Contraseña: 172 721 287#**



## Salud Mental

### Cafecito y Conversación | Cada martes y jueves 4:30PM-6:00PM

Visite y únase a este grupo de apoyo para aprender nuevas estrategias para vivir una vida más significativa, conectada y productiva en una comunidad de apoyo de compañeros. Puede preguntar sobre el bienestar mental, compartir pensamientos y experiencias sobre la comunidad y conectarse con recursos. ¡Solo entra! No es necesario registrarse.

### Familias Unidas | Cada miércoles | 4:30PM- 6:00PM

Invitamos a las familias con miembros LGBTQ+ a un espacio seguro para unirse y construir una base de comprensión, aceptación y apoyo en nuestro nuevo grupo, Familias Unidas . Esperamos ayudarlo a navegar las complejidades de salir del armario, buscar orientación sobre cómo ser un aliado fuerte y encontrar una comunidad con otras personas en un viaje similar.



## Salud Mental

### Groups de Apoyo Gratuitos

¡En persona o Virtual!

Si tienes una enfermedad grave o estás pasando por un cambio de vida estresante, no tienes que afrontarlo solo. Un grupo de apoyo puede ayudarte. Descubre cómo elegir el grupo adecuado. Para preguntas o para registrarse, llame y deje un mensaje con su nombre y número en un correo de voz seguro y confidencial

para **Martin Rodarte (213)-266-3432**

- Dolor y pérdida
- Grupo de hombres sobrevivientes de trauma
- Habilidades de afrontamiento
- Hombres Unidos

**\*Todos los eventos son en persona a menos que se especifique a continuación\***



## Horario de atención

Lunes	8:00am - 5:00pm
Martes	8:00am - 7:00pm
Miércoles y Jueves	8:00am - 6:00pm
Viernes	8:00am - 4:30pm
Sabado	8:00am - 4:00pm (cada segundo sábado del mes)



## Contacta con nosotras

**Si tienes preguntas, contáctanos.**

[bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC](https://bit.ly/HOLLYWOODWILSHIREWC)

(213) 521-6112

HollywoodWilshireWC@ph.lacounty.gov

5205 Melrose Ave #210, Los Angeles, CA 90038



Escanéame