

# 2024 Winter/Spring 2024 Bienestar Invierno

## Wellness

January 1, 2024-May 31, 2024

### Mammoth Lakes

#### Sunday Senior Doughnut Drop-In

Sunday

8:00 a.m. - 10:00 a.m.

Various Locations Join us for coffee, a light breakfast, community, and conversation on Sunday mornings.

First Sunday: Looney Bean

Second Sunday: Stellar Brew

Third Sunday: Black Velvet Coffee

Fourth Sunday: Mammoth Coffee Roasters

#### Yoga and Guided Meditation

Tuesday & Thursday

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

#### Circulo De Mujeres

Tuesday

5:00 p.m. - 6:30 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Circulo de Mujeres es un grupo gratuito en español en el cuál habra aprendizaje, amistad, sanación, superacion personal y alegría

#### Open Space Hang

Wednesday

6:00 pm - 8:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4,

Join us for a sober evening of games, music, and community.

#### Clubhouse Live

Friday

3:30 pm - 5:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Free drop-in afterschool program for middle and high school aged students to hang out, eat some snacks, work on homework, and play games.

#### LBGTQIA+ Community Potluck

3rd Sunday

5:00 p.m. - 7:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4,

Community potluck, discussion, and support.

### June Lake

#### June Lake Social

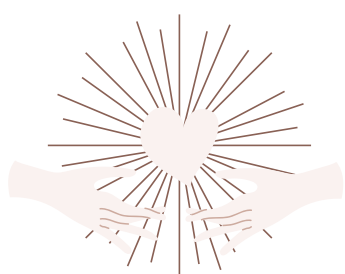
2nd Sunday

5:00 p.m. - 7:00 pm

June Lake Community Center

90 W Granite Avenue, June Lake

Community, connection, support.



Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

## / Primavera

1 de enero de 2024-31 de mayo de 2024

### Mammoth Lakes

#### Sunday Donut para adultos mayores

Domingo

8:00 am - 10:00 am

Varios lugares Únase a nosotros para tomar un café, un desayuno ligero, comunidad y conversación los domingos por la mañana.

Primer domingo: Looney Bean

Segundo domingo: Stellar Brew

Tercer Domingo: Black Velvet Coffee

Cuarto domingo: Mammoth Coffee Roasters

#### Yoga y Meditación Guiada

Martes y Jueves

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.

#### Circulo De Mujeres

Martes

5:00 p.m. - 6:30 p. m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Circulo de Mujeres es un grupo gratuito en español en el cual habra aprendizaje, amistad, sanación, superacion personal y alegría

#### Espacio abierto para convivir

Miércoles

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Únase a nosotros para una noche sobria de juegos, música y comunidad.

#### Casa club en vivo

Viernes

3:30 p.m. - 5:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Programa extraescolar gratuito para estudiantes de secundaria y preparatoria para pasar el rato, comer bocadillos, trabajar en la tarea y jugar.

#### Comida Compartida Comunitaria LBGTQIA+

3do Domingo

5:00 p.m. - 7:00 p. m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Comida comunitaria, discusión y apoyo.

### June Lake

#### June Lake Social

2do domingo

5:00 p.m. - 7:00 p. m.

June Lake Community Center

(90 W Granite Avenue, June Lake

Comunidad, conexión, apoyo



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino

# 2024 Winter/Spring

## Wellness

January 1, 2024-May 31, 2024

### Benton

#### Benton Social

Last Thursday of the Month  
5:30-7:00 pm

Benton Community Center  
58869 Hwy 120

Community potluck, games, activities, information and connection.

January 25, 2024, February 29, 2024, March 28, 2024  
April 25, 2024, May 20, 2024

### Chalfant

#### Yoga

Thursdays

11:00 am-12:00 pm

Chalfant Community Center  
123 Valley Road

Adults and mature teens of all levels and abilities are welcome. Chair yoga pose options are offered.

Dress comfortably and bring a mat or towel.

Mono County Public Health Tobacco Education

#### Bingo

3rd Thursday of the Month  
4:00-6:00 pm

Chalfant Community Center

Join Social Services for a fun and free community bingo.

### Crowley Lake

**RETURNING MARCH 2024**

#### Mat Pilates

Returning March 2024  
Tuesday

8:00 a.m. to 9:00 a.m.

Crowley Community Center

Classic Pilates matwork with a contemporary twist. Mobilize, lengthen and strengthen the whole body with emphasis on core stability.

#### Stretch & Relax

Returning March 2024  
Thursday

8:00 a.m. to 9:00 a.m.

Crowley Community Center

Joint mobility, flexibility, and guided relaxation.

\*must bring your own mat

#### Yin & Yoga Stretch

Returning March 2024  
Thursday

5:00 p.m. to 6:00 p.m.

Crowley Community Center

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

# 2024 Bienestar

## Invierno / Primavera

1 de enero de 2024-31 de mayo de 2024

### Benton

#### Benton social

Último jueves del mes  
5:30-7:00 p. m.

Benton Community Center  
58869 Hwy 120

Comida comunitaria, juegos, actividades, información y conexión.

25 de enero de 2024, 29 de febrero de 2024, 28 de marzo de 2024 25 de abril de 2024, 20 de mayo de 2024

### Chalfant

#### Yoga

jueves

11:00 am-12:00 pm

Centro Comunitario Chalfant  
Camino del Valle 123

Adultos y adolescentes maduros de todos los niveles y habilidades son bienvenidos. Se ofrecen

opciones de pose de yoga en silla. Vístase

cómodamente y traiga una colchoneta o toalla. Educación sobre el tabaco en la salud pública del condado de Mono

#### Bingo

3er jueves del mes

4:00-6:00 p. m.

Centro Comunitario Chalfant

Únase a Servicios Sociales para un bingo comunitario divertido y gratuito.

### Crowley Lake

**Regresando en marzo de 2024**

#### Pilates de colchoneta

Regresando en marzo de 2024  
Martes

8:00 am a 9:00 am

Centro Comunitario Crowley

Colchoneta clásica de Pilates con un toque contemporáneo. Moviliza, alarga y fortalece todo el cuerpo con énfasis estabilidad central.

#### Estírate y relájate

Regresando en marzo de 2024

Jueves

8:00 am a 9:00 am

Centro Comunitario Crowley

Movilidad articular, flexibilidad y relajación guiada.

\*debe traer su propia colchoneta

#### Estiramiento de Yin y Yoga

Regresando en marzo de 2024

Jueves

5:00 pm. a las 6:00 p. m.

Centro Comunitario Crowley

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.



Supporting You On Your Path  
Apoyándose En Tu Camino

Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

# 2024 Winter/Spring Wellness

January 1, 2024-May 31, 2024  
No classes week of Feb 19-23, 2024,  
March 14-15, 2024  
and April 1-5, 2024.

## Bridgeport

### Clubhouse Live

Thursday  
3:00-4:30 PM  
Memorial Hall

It is a conscious, safe, and brave space for students. Preregistration required. Registration is on a first-come-first-served basis, with limited space available, please email Tajia at [trodriguez@mono.ca.gov](mailto:trodriguez@mono.ca.gov) to register.

*No Clubhouse on September 14, 2023.*

### Journaling

Thursday  
5:00 - 7:00 pm  
Memorial Hall

Learn about the different benefits and types of journaling and how it can help your mental health. Practice various forms and figure out what resonates with you personally.

### Senior Center Field Trip

Returns April 2024, weather dependent  
1st Friday of Each Month  
11:00 am - 2:00 pm  
Meet at Memorial Hall

Field trip! Join us on the first Friday of the month for a field trip to the Senior Center in Walker for lunch and community. Transportation provided.

### Bridgeport Social

2nd Friday of each month  
5:00 pm - 7:00 pm  
Alternating Locations

Memorial Hall (73 North School Street):  
January 12, March 14, May 8, 3\*  
Bridgeport Indian Colony Administration  
Building (355 Sagebrush Dr.): June 9, August  
11, October 13

Food. Community. Connection  
\*deviation from regular schedule



# 2024 Bienestar Invierno / Primavera

1 de enero de 2024-31 de mayo de 2024  
Semana sin clases del 19 al 23 de febrero de 2024,  
14 y 15 de marzo de 2024  
y del 1 al 5 de abril de 2024.

## Bridgeport

### Casa Club en vivo

Salón Conmemorativo

Es un espacio consciente, seguro y valiente solo para estudiantes entre las edades de 11 y 18 años. Se requiere inscripción previa. El registro se realiza por orden de llegada, con espacio limitado disponible, envíe un correo electrónico a Tajia a [trodriguez@mono.ca.gov](mailto:trodriguez@mono.ca.gov) registrarse. Sin casa club el 14 de septiembre de 2023.

### Diario

Jueves  
17:00 - 19:00

Salón Conmemorativo

Conozca los diferentes beneficios y tipos de Escribir un diario y cómo puede ayudar a su salud mental. Practica varias formas y descubre qué resuena contigo personalmente.

### Excursión al centro para personas mayores

1er viernes de cada mes  
11:00 - 14:00

Reunirse en el Memorial Hall  
¡Viaje de estudios! Únase a nosotros el primer viernes del mes para una excursión al Centro para personas mayores en Walker para almorzar y compartir. Transporte proporcionado.

### Bridgeport Social

2º viernes de cada mes  
De 5:00pm a 7:00pm  
Ubicaciones alternas

Memorial Hall (73 North School Street):  
12 de mayo, 14 de julio, 8 de septiembre,  
3 de noviembre\*  
Colonia India de Bridgeport: 9 de junio,  
11 de agosto, 13 de octubre  
Comida. Comunidad. Conexión  
\*no el segundo viernes



Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740  
[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)



# Walker Wellness Center

## 2024 Winter/Spring Schedule

January 1, 2024-May 31, 2024

**Chair Yoga** **No Yoga, Ukulele, Meditation week**  
Tuesday & Wednesday of January 15-19, 2024 **Walker Social**

11:00 am-12:00 pm

Last Friday of the Month  
5:00-7:00

Walker Senior Center, 399 Mule  
Deer Road  
Chair yoga, gentle stretching and  
meditation.

Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Community potluck

### Morning Meditation

Tuesday & Thursday  
9:30-10:00 am

Walker Wellness Center

### Walking Group (weather dependent)

Friday

10:00-11:00 am

Walker Park, 399 Mule Deer Road  
Join Kama for a walk and talk about  
anything on your mind.  
(no class March 2, 2024)

### Ukulele

Wednesday  
2:30-3:30 pm

Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Introduction classes for people 8  
and older. Limited availability.

### Kids Art Program

Friday

1:45-2:45 pm

Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Join Kama for some fun arts and  
crafts for all ages.  
(no class March 2, 2024)

Register with Betty at  
[bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov).

### Parent Project

Wednesday

January 24-March 27, 2024

4:00-4:45 pm

Zoom or in person

Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Support and guidance for parents.  
To register for online program  
contact Betty at  
[bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov).

### Mindful Hiking

Returning April 2024, weather  
dependent

Tuesday & Saturday

7:30 am-11:00 pm

Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker  
Join David for a mindful hike to  
reconnect with nature and yourself.  
Bring snacks, water, sturdy shoes,  
sun protection, and bug spray.

### Morning Meditation

Tuesday & Thursday  
9:30-10:00 am

Walker Wellness Center

### Community Garden

Returning April 2024, weather  
dependent

Plots available

Grow your own vegetables, fruits,  
plants, flowers with your free  
community garden plot. Contact  
Kama ([krowley@mono.ca.gov](mailto:krowley@mono.ca.gov)) or  
Betty ([bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov)) to  
reserve your space today.

**Trauma Yoga**  
Thursday  
10:00-11:00 am  
4:00 pm - 5:00 pm  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Light stretching and yoga with Ms.  
Betty.

**Mono County Behavioral Health**  
(760) 924-1740

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

# WALKER WELLNESS CENTER

## 2024 Bienestar Invierno / Primavera

1 de enero de 2024-31 de mayo de 2024

No Yoga, Ukelele, Semana de Meditación del 15 al 19 de enero de 2024

### Yoga en silla

Martes y

Miércoles

11:00 am-12:00 pm

Walker Senior Center, 399 Mule Deer Road

Yoga en silla, estiramientos suaves y meditación.

### Ukelele

Miércoles

14:30-15:30

Centro de Bienestar Walker

107655 Carretera 395, Walker, CA

Clases de introducción personas de 8 años en adelante. Disponibilidad limitada.

Regístrese con Betty en

bhathaway@mono.ca.gov.

### Proyecto de padres

Miércoles

24 de enero al 27 de marzo de 2024

4:00-4:45 p. m.

en línea o en persona

Walker Wellness Center

107655 Hwy 395, Walker, CA

Apoyo y orientación a los padres.

Regístrese con Betty en

bhathaway@mono.ca.gov.

### Almuerzo de juego para personas mayores

Jueves

12:30-13:30

Walker Senior Center, 399 Mule Deer Road

Únase a Kama para el almuerzo y los juegos de cartas o dados todos los jueves en el Walker Senior Center.

### Meditación matutina

Jueves

9:30-10:00 am

Walker Wellness Center

### Yoga Trauma

Martes y Jueves

10:00-11:00 am

4:00-5:00 pm

Walker Wellness Center

107655 Hwy 395, Walker, CA

Estiramiento ligero y yoga con la Sra. Betty.

No habrá clases del 26/06/23 al 10/07/23

### Walker Social

Último viernes del mes

5:00-7:00

Walker Wellness Center

107655 Highway 395, Walker, CA

Comida comunitaria

### Bingo

cada dos viernes

12:30-13:30

Centro para personas mayores Walker, 399

Mule Deer Road

Únase a Kama para jugar bingo cada dos viernes en el Walker Senior Center.

### Grupo de caminata

(dependiente del clima)

Viernes

10:00-11:00 a.m.

Parque Walker, 399 Mule Deer Road

Únete a Kama para dar un paseo y hablar sobre cualquier cosa que tengas en mente.

### Programa de arte para niños

Viernes

13:45-14:45

Centro de bienestar Walker

107655 Carretera 395, Walker, CA

Únase a Kama para disfrutar de divertidas artes y manualidades para todas las edades.

### Senderismo consciente

Regresando en abril de 2024

dependiendo del clima

Martes sábado

7:30 am-11:00 pm

Centro de bienestar Walker

107655 Carretera 395, caminante

Únete a David en una caminata consciente para reconectarte con la naturaleza y contigo mismo. Lleve refrigerios, agua, zapatos resistentes, protección solar y repelente de insectos.

### Jardín comunitario

Regresando en abril de 2024

dependiendo del clima

Parcelas disponibles

Cultive sus propias verduras, frutas, plantas y flores en su huerto comunitario gratuito. Comuníquese con Kama (krowley@mono.ca.gov o Betty (bhathaway@mono.ca.gov) para reservar su espacio hoy.



Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)