



**Behavioral Health  
Department**

Alameda County Health

TIBURCIO  
VASQUEZ  
Health  
Center



## *Cultura y Bienestar/ TVHC en Colaboración con la Ciudad de Newark*

*Invita a la comunidad, promotoras y líderes comunitarios a participar de 10 sesiones grupales para continuar en la ruta del auto conocimiento, expresión emocional y promoción de resiliencia.*

**Lugar: Silliman Activity and Family Aquatic Center**

**Horario: Martes de 9:30 -11:30 am**

**Fechas:**

**Sesión 1: 9/17**

**Sesión 2: 10/ 1**

**Sesión 3: 10/8**

**Sesión 4: 10/15**

**Sesión 5: 10/29**

**Sesión 6: 11/5**

**Sesión 7: 11/12**

**Sesión 8: 11/19**

### **Sesiones en español**

**Presentadora: Monica Zuniga, MA Supervisor/Mental Health Specialist.**

**Registrarse con Adriana Lopez, (510) 578 4663 [adriana.lopez@newark.org](mailto:adriana.lopez@newark.org)**

**CUPOS LIMITADOS!**



***“No juzgues cada día por la cosecha que recoges, sino por la semillas que plantas”***

***Robert Louis Stevenson***

***“La vida no se trata de encontrarte a ti mismo. La vida consiste en crearte a ti mismo”***

***Bernard Shaw***