



Find Your Calm



Join us in a fun, family-friendly workshop to find calm in the midst of everyday stress

Thursday
MARCH 21, 2024

Food & Refreshments Provided!

Tri-City Wellness Center
1403 N Garey Ave, Pomona
4:00 PM–6:00 PM

- Learn about **mental health basics** such as anxiety, depression & self-care
- **Connect with yourself, your family & nature** in a guided mindfulness activity led by the Therapeutic Community Garden
- **Safe space** for Q&A for understanding mental health and how to seek support

FREE MENTAL HEALTH WORKSHOP!

For Youth, Parents & Families

*Spanish interpretation
will be available*



Sign up required

Minors must be accompanied by an adult

forms.office.com/r/jdNDGcdNas

Learn more

Mental Health Student Services Act Grant
Markie Sterner, LMFT, Clinical Supervisor
mharden@tricitymhs.org | (909) 766-7295





Encuentra Tu Calma

hablemos

serie de bienestar
estudiantil

Acompañenos a un taller divertido
en familia para encontrar la calma
en medio del estrés cotidiano



Jueves

21 DE MARZO DE 2024

¡Comida y refrigerios serán proveídos!

Tri-City Wellness Center

1403 N Garey Ave, Pomona

4:00 PM–6:00 PM

- Aprenda sobre **conceptos básicos de salud mental** como ansiedad, depresión y el autocuidado
- **Conéctate contigo mismo, tu familia y la naturaleza** en una actividad de atención plena dirigida por el Jardín Comunitario Terapéutico
- **Espacio seguro** para preguntas y respuestas para comprender la salud mental y cómo buscar apoyo

**¡TALLER GRATUITO
DE SALUD MENTAL!!**

Para Jóvenes, Padres y Familias

*Habrà interpretación
en Español*



Se requiere inscribirse

Los menores de edad deben estar
acompañados por un adulto

forms.office.com/r/jdNDGcdNas

Aprende más

**Subvención de la Ley de Servicios
Estudiantiles de Salud Mental**

Markie Sterner, LMFT, Supervisora Clínica
mharden@tricitymhs.org | (909) 766-7295

