



Find Your Calm

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

Thursday | 4 PM-5:30 PM
MARCH 20, 2025
Food & Refreshments Provided!

**Tri-City Therapeutic
Community Garden**
2008 N Garey Ave, Pomona

- Learn about **mental health basics** such as anxiety, wellness & 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 13+, Parents & Families

*Spanish interpretation
will be available*



Sign up required

Minors must be accompanied by an adult

forms.office.com/r/6KsVKLWSEs

Learn more

Mental Health Student Services Act Grant

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

hablemos

serie de bienestar
estudiantil

Encuentra Tu Calma

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

Jueves | 4 PM-5:30 PM
20 DE MARZO DE 2025

¡Comida y refrigerios serán proveídos!

**El Jardín Terapéutico
de la Comunidad**

2008 N Garey Ave, Pomona

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

**¡TALLER GRATUITO
DE SALUD MENTAL!**

Para Jóvenes 13+, Padres y Familias

*Habrà interpretación
en Español*



Se requiere inscribirse

Los menores de edad deben estar
acompañados por un adulto

forms.office.com/r/6KsVKLWESe

Aprende más

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

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