



CULTURA Y BIENESTAR
INVITES YOU

Weekly Relaxation Workshops in Spanish

WITH:



Aida Sizova
Educadora en Salud Mental



Lupita Barattino
Educadora en Salud Mental



You're invited to join us for an hour of relaxation.

When?

Every Wednesday starting February 12th,
until Wednesday, May 14th, via Zoom.

What Time?

12:00 PM (noon)

Sometimes life presents challenges that make it difficult to relax. Join us,
and together, in a safe environment, we can find calm, feel supported, and
truly understood.

Please register by scanning this code.



For more information,
please contact Lupita at (925) 273-4220.



CULTURA Y BIENESTAR

TE INVITA A:

Talleres Semanales de Relajamiento

CON:



Aida Sizova
Educatora en Salud Mental



Lupita Barattino
Educatora en Salud Mental



Te invitamos a ser parte de una hora de relajamiento.

¿Cuándo?

Cada miércoles empezando el 12 de febrero,
hasta el miércoles 14 de mayo, por Zoom.

¿A qué hora?

12:00 del mediodía

A veces la vida nos presenta desafíos que hacen difícil relajarnos. Únete a nosotros y juntos, en un ambiente seguro, podremos encontrar la calma, sentirnos apoyados y verdaderamente comprendidos.

Por favor, regístrate escaneando este código.



Para más información,
por favor comunícate con Lupita al (925) 273-4220.



**Behavioral Health
Department**
Alameda County Health

