



# CULTURA Y BIENESTAR

*Te hace la Cordial Invitación a participar en:*

**CURSO DE 7 SEMANAS**

## SI YO ESTOY BIEN, *Mi Familia Estará Mejor*



**FECHAS:**

Jueves, 9 de Septiembre  
Jueves, 16 de Septiembre  
Jueves, 23 de Septiembre  
Jueves, 30 de Septiembre  
Jueves, 7 de octubre  
Jueves, 21 de octubre  
Jueves, 28 de octubre - Certificación

Para todas las mujeres que participaron en las 7 sesiones recibirán su certificado y también habrán premios esporádicos



**7:00 PM - 8:30 PM**

**POR ZOOM: <https://zoom.us/j/4902127123>**

*Estimada Mujer, acompáñanos durante estas 7 semanas donde tocaremos temas sobre: El beneficio de cuidarnos, aprender a relajarnos, como sobrevivir el estrés, como reconocer la depresión y muchos temas mas relacionados con el bienestar y nuestra cultura Latina.*

**Para mas información y para registrarte, por favor comunícate con  
Lupita Barattino al 925-273-4220**

Cultura y Bienestar: A Project of La Clínica de La Raza in collaboration with La Familia, Tiburcio Vázquez Health Center, and La Familia East Bay.  
Supported by Alameda County Behavioral Health Care Services, Mental Health Services Act (Prop 63)

La Familia Counseling Service / Cultura y Bienestar  
3278 Constitution Drive., Building 16, Livermore, CA 94551 Phone: 925-273-4220  
Email: [Culturaybienestar@lacinica.org](mailto:Culturaybienestar@lacinica.org) / Website: [www.culturaybienestar.org](http://www.culturaybienestar.org)



WELLNESS - RECOVERY - RESILIENCE

 **alameda county  
behavioral health**  
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE SERVICES

