

Helping Hands of Lompoc-RLC
 513 North G St.
 Lompoc, CA 93436



Teléfono: (805) 819-0460 ext.153
 Fax: (805) 819-0603
 Email: rlc@t-mha.org

	EP= En Persona
LUNES	8:00-4:00pm Agencia: Servicios Familiares El 5 de Julio estará cerrado por observación del 4 de Julio
MARTES	10:30-11:30am Depresión y Ansiedad (Zoom/EP) 12-1pm Temas de recuperación (Zoom/EP) 1-2pm Yoga con Maribel (Zoom/EP)
MIERCOLES	Enfermera (llamemos, los horarios varían) 11:00-12:00 Tejido (7/7, 7/21) 11:30am-12:30pm Almuerzo para llevar (7/7, 7/21) 9:30-11:30am Distribución de dispensas (7/14, 7/28) 2-3pm Yoga con Bob (solamente EP)
JUEVES	11:30-12:30 Diversión con amigos (solamente EP) 1:00-2:00 Apoyo para Mujeres 1-2:30 Junta de consumidores de servicios de salud mental y familiares (7/15)
VIERNES	9-10am Escribir en un diario (Zoom/EP) 10-10:30am Espiritualidad con Brock 11:30am-12:30pm Almuerzo para llevar 1-2pm Aceptando la edad (Zoom/EP) Grupo en Español 2-3pm Yoga con Bob (solamente EP)
SABADO	5-8pm Noche de película/juegos/arte
	Los grupos son mixtos (en persona y en Zoom). Los grupos en persona son limitados en tamaño, porfavor llamemos para reservar su lugar. Por seguridad de todos, se requiere que usen cubre bocas y distanciamiento social mientras asiste a los grupos. Tambien se tomará la temperatura antes de entrar al edificio.