

Helping Hands of Lompoc “H2L” (formerly known as the RLC)
Transitions-Mental Health Association



A Peer-operated Community for People in Mental Health Recovery

Opened in June 2004, Helping Hands is run entirely by peers – people in mental health recovery who oversee the daily activities and facilitate the involvement of other members. It provides a combination of wellness and recovery-oriented services in a comfortable, supportive meeting place.

Open five days a week, the program promotes independence and revitalization through self-governed activities as members work toward recovery.

What Activities Are Provided?

- Helping Hands offers different options for support, including WRAP, Tai-Chi, Dual Diagnosis, Healing Words, Voice Hearers Support, Highly Sensitive People, Spanish 101, Embracing Aging, Grupo de Apoyo (for Spanish speakers) and Morning Mindfulness. Socialization opportunities include Arts & Crafts, Walking 4 Wellness, & Fun with Friends.
- Members have the opportunity to attend a weekly community meeting where they can express their ideas and suggestions for improving Helping Hands. Birthdays and milestones are recognized as well as any center concerns.
- TMHA’s Supportive Services Program offers an 8 week Job Club at H2L 1-2 times per year.
- H2L offers several volunteer opportunities for those who wish to gain experience to boost their resume and a future job reference. Positions include host, janitorial, and computer lab tech.
- The Public Health nurse visits H2L every Wednesday and meets with members to answer questions and for blood pressure screenings.
- Each day, members sign in and choose a chore to do that day. This fosters shared responsibility for the center’s upkeep and ensures a clean and home-like setting. Lunch is prepared for the members Tuesday-Friday at 12pm. Members need to sign up by 11:30am. Twice a month, Farmers Market is held at Helping Hands and members can take home a variety of foods for their personal use.
- A Computer Class is offered every Wednesday from 10:30am -12:00pm. Computer classes such as: Word, Internet Explorer, Excel, PowerPoint, Smart Phones, Basic Computers, Publisher, Outlook and Google Mania are offered.
- The Computer Lab is open for member use on Tuesdays and Thursdays from 10am – 12pm, & 1pm - 4pm. There is a computer lab tech who is available to assist as needed.

Helping Hands of Lompoc (RLC)

513 N. G Street

Lompoc, CA 93436

(805) 819-0460 xt.153

Tuesday-Friday 8am–4pm (Groups)

Mondays 1-4pm (Movies)

Transitions – Mental Health Association
Post Office Box 15408, San Luis Obispo CA 93406
Phone: (805) 540-6500 · Fax: (805) 540-6501 · info@t-mha.org



Helping Hands Lompoc “H2L” (formalmente conocido como el RLC)

Transiciones-Asociación de Salud Mental

Una Comunidad operada por compañeros para Gente en Recuperación de Salud Mental



**Transiciones-Asociación
de Salud Mental**

El programa Helping Hands (Manos Amigas) se abrió en Junio del 2004 y está dirigida por compañeros y gente en recuperación de salud mental quienes supervisan y hacen posible las actividades todos los días involucrando otros miembros. Ofrecen una combinación de actividades de bienestar y servicios orientados a la recuperación en un ambiente cómodo y motivador.

Abierto los cinco días de la semana, el programa promueve la independencia y rehabilitación a través de actividades de auto-control para trabajar en la recuperación.

¿Qué actividades se ofrecen?

- * Helping Hands ofrece opciones de apoyo, incluyendo WRAP, Tai-Chi, Diagnóstico Doble, Palabras Curativas, Los que Oyen Voces, Personas Altamente Sensibles, Grupo de Apoyo en Español, Shh... Sucedio, Tejido, Arte y Manualidades, Caminata para el Bienestar , y un Grupo de Apoyo en Español, Español 101 entre otros.
- * Los miembros del programa tienen la oportunidad de estar presente en una junta donde se pueden expresar sus ideas, sugerencias, comentarios y preocupaciones para mejorar el programa y se les toma en cuenta para cualquier cambio apropiado con anticipación. Los cumpleaños y metas son reconocidos también dentro del programa.
- * El programa ofrece un Club de Trabajo de 8 semanas 1-2 veces al año, oportunidades de ser voluntario para los que deseen tener la experiencia y aumentar sus referencias en su currículum de trabajo. Las posiciones incluyen: recepcionista, limpieza y asistente en el laboratorio de computación, entre otros.
- * La enfermera de Salud Pública visita el programa cada miércoles y ofrece consultas a los miembros del programa gratuitamente para responder preguntas de salud y medir la presión sanguínea.
- * Cada día los miembros firman cuando llegan y escogen un quehacer o trabajo para hacer en el edificio. Así se comparten la responsabilidad de mantener limpio. El almuerzo es preparado por el programa de Martes-Viernes a las 12:00 pm. Pero necesitan registrarse para el almuerzo antes de las 11:30 am.
- * Dos veces al mes hay donación de comida del banco de comida y los miembros pueden llevar a sus hogares una variedad de alimentos.
- * Se ofrecen clases de computación cada miércoles de 10:30 am-12pm. Incluyen: Word, Internet Explorer, Google, Excel, Power Point, Smart Phones, Basic Computers, Publisher, Outlook, etc.
- * El laboratorio de Computación está abierto Martes y Jueves de 10am-12pm y 1pm-4pm.

Helping Hands of Lompoc (RLC)

513 North G st.

Lompoc, CA 93436

(805) 819-0460 ext.153

Martes-Viernes 8am-4pm (Grupos)

Lunes 1 pm-4 pm (Películas)

Transiciones-Asociación de Salud Mental

Oficina postal 15408, San Luis Obispo CA
93406

Tel (805) 540-6500 Fax (805) 540-6501

Mas información en t-mha.org