

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