



VISITACION VALLEY
STRONG FAMILIES

Collaborating To Build A Healthy Community

Grupo de apoyo

"La Casita del Bienestar"

Disfruta de café, té y desayuno mientras te acomodas en un espacio cálido, acogedor y cómodo.

Este grupo está creado para ayudarte a desarrollar resiliencia, conectarte con personas de la comunidad, acceder a recursos y crear una mentalidad más saludable.

Temas y Actividades

- Arte
- Meditación
- Manejo del Enojo
- Manualidades
- Actividades Reflexivas sobre pensamientos y emociones
- Dibujar y hacer ejercicios creativos
- Practicar gratitud

Todos los Lunes 10am a 12pm
Lugar: 1099 Sunnydale Avenida
San Francisco CA 94134

Informacion de Contacto:

Lizbeth Lemos 📞 (415) 964-6664

Katherine Barillas 📞 (628) 251-5137

