

MONO COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

MAY 2023

MENTAL HEALTH AWARENESS EVENTS

**FORO LATINO - MAY 5, 2023 - 5:00-7:00 PM
MAMMOTH MIDDLE SCHOOL MPR**

SPANISH ONLY PRESENTATION

In celebration of Mental Health Awareness month join us for a free Spanish presentation and dinner. "Stigma of Mental Health in Latin Communities" presentation will be made in Spanish by Josefina Sierra, LCSW. Ms. Sierra has over 30 years of experience in mental health serving immigrant families with generational trauma. Dinner, community, support, info on services, and your role in destigmatizing and strengthening your own mental health. Dinner provided by Latin Market.



**GUEST SPEAKER:
JOSEFINA SIERRA, LCSW**



**MAY 17, 2023
5:30-7:30 PM
WALKER COM. CENT.**

FAMILY MENTAL HEALTH DINNER

PRESENTED BY TANF AND OVCD
STRENGTHEN FF THROUGH CULTURAL PRESERVATION THIS EVENING'S PRESENTATION WILL INCLUDE INFORMATION ON UTILIZING LOCAL RESOURCES, TIPS ON SELF, CARE AND SELF PRESERVATION, AND THE IMPORTANCE OF PRIORITIZING MENTAL HEALTH AND WELL-BEING. FOR MORE INFO CALL ONIE (530) 495-1000.



**MAY 23, 2023
5:00-8:00 PM
STELLAR BREW**

GENDER FLUIDITY + NON-BINARY COMMUNITY GATHERING

JOIN US FOR A COMMUNITY GATHERING AS AN INTENTION TO BRING NORMALIZATION, SUPPORT, SAFE CURIOSITY, PERSONAL STORY, DEEP LISTENING, LOVING ADVOCACY, AND COMMUNITY EMBRACE FOR THOSE WHO WALK THIS BEAUTIFUL JOURNEY.



**MAY 24, 2023
12:00-1:00 PM
MAMMOTH COFFEE
ROASTING COMPANY**

MENTAL HEALTH RESILIENCY LUNCH

PRESENTED BY ROBIN ROBERTS, MFT
JOIN MCBH DIRECTOR ROBIN ROBERTS, MFT FOR A COMMUNITY PRESENTATION ON MENTAL HEALTH RESILIENCY AND YOUR PERSONAL MENTAL HEALTH PLAN.
RSVP REQUIRED LAUREN: LPLUM@MONO.CA.GOV OR (760) 924-1740.



**MAY 31, 2023
5:30-7:30 PM
BRIDGEPORT INDIAN
COLONY**

FAMILY MENTAL HEALTH

PRESENTED BY TANF AND OVCD
STRENGTHEN FF THROUGH CULTURAL PRESERVATION THIS EVENING'S PRESENTATION WILL INCLUDE INFORMATION ON UTILIZING LOCAL RESOURCES, TIPS ON SELF, CARE AND SELF PRESERVATION, AND THE IMPORTANCE OF PRIORITIZING MENTAL HEALTH AND WELL-BEING. FOR MORE INFO CALL ONIE (530) 495-1000.



FREE YOGA

MEMORIAL HALL - TUESDAYS 12:00-1:00 PM
WALKER WELLNESS CENTER - THURSDAYS - 11:00AM-12:00PM
SIERRA WELLNESS CENTER - TUE & THURS - 1:00-3:00PM
CROWLEY COMMUNITY CENTER - THURS 5:00-6:00 PM
CHALFANT COMMUNITY CENTER - THURSDAYS - 11:00 AM - 12:00 PM



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino

MONO COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

MES DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL

MAYO 2023

EVENTOS DE CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL

FORO LATINO - MAYO 5, 2023 - 5:00-7:00 PM MAMMOTH MIDDLE SCHOOL MPR

En celebración del mes de la conciencia sobre la salud mental, únase a nosotros para una presentación gratuita en español y cena. La presentación "El estigma de la salud mental en las comunidades latinas" se realizará en español por Josefina Sierra, LCSW. La Sra. Sierra tiene más de 30 años de experiencia en servicios de salud mental, familias inmigrantes con trauma generacional. Cena, comunidad, apoyo, información sobre servicios y su papel en la desestigmatización y el fortalecimiento de su propia salud mental. Cena ofrecida por Latin Market.



**INVITADO ESPECIAL
JOSEFINA SIERRA,
LCSW**

MAYO 17, 2023

5:30-7:30 PM

WALKER COM. CENT.

CENA DE SALUD MENTAL FAMILIAR

PRESENTADA POR TANF Y OVDC

FORTALECER LA FF A TRAVÉS DE LA CULTURA, PRESERVACIÓN, LA PRESENTACIÓN DE ESTA NOCHE INCLUIRÁ INFORMACIÓN SOBRE LA UTILIZACIÓN DE RECURSOS LOCALES, CONSEJOS SOBRE EL AUTOCUIDADO, EL CUIDADO Y LA AUTOPRESERVACIÓN, Y LA IMPORTANCIA DE PRIORIZAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR. ONIE (530) 495-1000

MAYO 23, 2023

5:00-8:00 PM

STELLAR BREW

FLUIDEZ DE GÉNERO + REUNIÓN DE LA COMUNIDAD NO BINARIA

ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA REUNIÓN COMUNITARIA COMO UNA INTENCIÓN DE TRAER NORMALIZACIÓN, APOYO, CURIOSIDAD SEGURA, HISTORIA PERSONAL, ESCUCHAR CON PROFUNDIDAD, ABOGACÍA AMOROSA Y EL ABRAZO DE LA COMUNIDAD PARA AQUELLOS QUE CAMINAN ESTE HERMOSO VIAJE.

MAYO 24, 2023

12:00-1:00 PM

MAMMOTH COFFEE

ROASTING COMPANY

ALMUERZO DE RESILIENCIA DE SALUD MENTAL

PRESENTADO POR ROBIN ROBERTS, MFT ÚNASE CON LA DIRECTORA DE MCBH ROBIN ROBERTS, MFT PARA UNA PRESENTACIÓN COMUNITARIA SOBRE LA RESILIENCIA DE LA SALUD MENTAL Y SU PLAN PERSONAL DE SALUD MENTAL.

RSVP REQUIRIÓ LAUREN LPLUM@MONO.CA.GOV (760) 924-1740

MAYO 31, 2023

5:30-7:30 PM

BRIDGEPORT INDIAN

COLONY

CENA DE SALUD MENTAL FAMILIAR

PRESENTADA POR TANF Y OVDC

FORTALECER LA FF A TRAVÉS DE LA CULTURA, PRESERVACIÓN, LA PRESENTACIÓN DE ESTA NOCHE INCLUIRÁ INFORMACIÓN SOBRE LA UTILIZACIÓN DE RECURSOS LOCALES, CONSEJOS SOBRE EL AUTOCUIDADO, EL CUIDADO Y LA AUTOPRESERVACIÓN, Y LA IMPORTANCIA DE PRIORIZAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR. ONIE (530) 495-1000

YOGA GRATIS

MEMORIAL HALL - MARTES 12:00-1:00 PM

WALKER WELLNESS CENTER - JUEVES - 11:00AM-12:00PM

SIERRA WELLNESS CENTER - MARTES Y JUEVES - 1:00-3:00PM

CROWLEY COMMUNITY CENTER - JUEVES 5:00-6:00 PM

CHALFANT COMMUNITY CENTER - JUEVES - 11:00 AM - 12:00 PM



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino