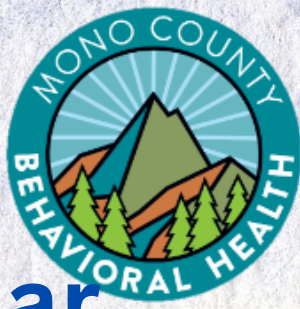


March - May

# 2025 Spring Wellness Calendar



Marzo - Mayo

# Calendario de Bienestar de Primavera 2025

## Mammoth Lakes

### Afterschool Art Program

Wednesdays

3:00 pm - 4:30 pm

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

Join Cass and explore your creative expression at MCBH's Afterschool Art Program! All supplies are provided. Participants need only bring their creativity and imagination! Limited space available, **pre-registration required**. Email Cass at [ccarter@mono.ca.gov](mailto:ccarter@mono.ca.gov) for more information or to enroll.

### Yoga and Guided Meditation

Tuesday & Thursday

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

### Craft and Connect

Tuesday's

5:30 p.m. - 7:00 pm

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

Join Cass for a free community program tailored for young adults, where you can enjoy a warm meal and dive into some fun arts and crafts activities! It's the perfect opportunity to unwind, get creative, and meet new people. Whether you're looking to relax or try something new, there's something for everyone!

### Clubhouse Live

Friday

3:30 pm - 5:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Free drop-in afterschool program for middle and high school aged students to hang out, eat some snacks, work on homework, and play games.

## Crowley Lake

### Mat Pilates

Tuesday

8:00 a.m. to 9:00 a.m.

Crowley Community Center

Classic Pilates matwork with a contemporary twist.

Mobilize, lengthen and strengthen the whole body with emphasis on core stability.

### Yin & Yoga Stretch

Thursday

5:00 p.m. to 6:00 p.m.

Crowley Community Center

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

**Mono County Behavioral Health**

**(760) 924-1740**

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

## Mammoth Lakes

### Programa de Arte Extraescolar

Miércoles

3:00 pm - 4:30pm

Centro de Bienestar Sierra

181 Sierra Manor Road #4

¡Únase a Cass y explore su expresión creativa en el programa de arte extraescolar de MCBH! Se proporcionan todos los suministros. ¡Los participantes sólo necesitan aportar su creatividad e imaginación! Espacios limitados disponibles, se **requiere inscripción previa**. Envíe un correo electrónico a Cass a [ccarter@mono.ca.gov](mailto:ccarter@mono.ca.gov) para obtener más información o para inscribirse.

### Yoga y Meditación Guiada

Martes y Jueves

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.

### Crea y Conecta

Jueves

5:30 p.m. - 7:00 p. m.

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

Únase a Cass para disfrutar de un programa comunitario gratuito diseñado para adultos jóvenes, donde podrá disfrutar de una comida caliente y sumergirse en divertidas actividades artísticas y artesanales. Es la oportunidad perfecta para relajarse, ser creativo y conocer gente nueva. Ya sea que esté buscando relajarte o probar algo nuevo, ¡hay algo para todos!

### Casa club en vivo

Viernes

3:30 p.m. - 5:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4  
Programa extraescolar gratuito para estudiantes de secundaria y preparatoria para pasar el rato, comer bocadillos, trabajar en la tarea y jugar.

## Crowley Lake

### Pilates de Colchoneta

Martes

8:00 am a 9:00 am

Centro Comunitario Crowley

Colchoneta clásica de Pilates con un toque contemporáneo. Moviliza, alarga y fortalece todo el

cuerpo con énfasis estabilidad central.

### Estiramiento de Yin y Yoga

Jueves

5:00 pm. a las 6:00 p. m.

Centro Comunitario Crowley

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.

# 2025 Spring Wellness Calendar

# Calendario de Bienestar de Primavera 2025

## Lee Vining

### Senior Breakfast Social

1st Wednesday of the Month

9:00am - 10:30am

Lee Vining Community Center

296 Mattly Ave.

Join Cass on our free community wellness program for senior citizens, where you can enjoy a delicious meal and engage in a fun, interactive activity designed to boost both physical and mental well-being.

## Lee Vining

### Evento Social Para Personas Mayores

Primer Miércoles de Cada Mes

9:00am - 10:30am

Centro Comunitario De Lee Vining

296 Mattly Ave.

¡Únase a nuestro programa de bienestar comunitario gratuito para personas mayores, donde podrá disfrutar de una deliciosa comida y participar en una actividad divertida e interactiva diseñada para aumentar el bienestar físico y mental!

## Bridgeport

### Clubhouse Live

Thursdays

3:00-4:30 PM

Memorial Hall

It is a conscious, safe, and brave space for students.

**Preregistration required.** Registration is on a first-come-first-served basis, with limited space available, please email Tajia at [trodriguez@mono.ca.gov](mailto:trodriguez@mono.ca.gov) to register.

### Journaling

Thursdays

5:00 - 7:00 pm

Memorial Hall

Learn about the different benefits and types of journaling and how it can help your mental health. Practice various forms and figure out what resonates with you personally.

## Bridgeport

### Casa Club en Vivo

Jueves

3:00-4:30 PM

Salón Conmemorativo

Es un espacio consciente, seguro y valiente solo para estudiantes entre las edades de 11 y 18 años. **Se requiere inscripción previa.** El registro se realiza por orden de llegada, con espacio limitado disponible, envíe un correo electrónico a Tajia a [trodriguez@mono.ca.gov](mailto:trodriguez@mono.ca.gov) registrarse.

### Diario

Jueves

5:00-7:00 PM

Salón Conmemorativo

Conozca los diferentes beneficios y tipos de Escribir un diario y cómo puede ayudar a su salud mental. Practica varias formas y descubre qué resuena contigo personalmente.

### Bridgeport Social

2nd Friday of the Month

5:00 pm - 7:00 pm

#### Alternating Locations

Memorial Hall (73 North School Street):

3/14/25, 5/9/25, 7/11/24, 9/12/25, 11/14/25

Bridgeport Indian Colony Administration Building 355

Sagebrush Dr

4/11/25, 6/13/25, 8/8/25, 10/10/25, 12/10/25

Food. Community. Connection

### Bridgeport Social

2º Viernes de Cada Mes

5:00-7:00 PM

#### Ubicaciones Alternas

Memorial Hall (73 North School Street):

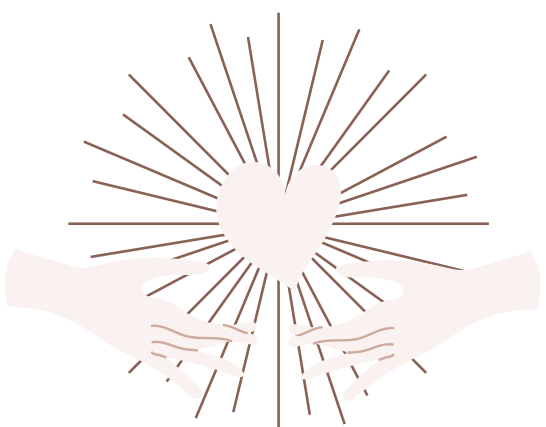
3/14/25, 5/9/25, 7/11/24, 9/12/25, 11/14/25

Colonia India de Bridgeport

Edificio. 355 Sagebrush Dr

4/11/25, 6/13/25, 8/8/25, 10/10/25, 12/10/25

Comida. Comunidad. Conexión



Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740  
[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)



# 2025 Spring Wellness Calendar

# Calendario de Bienestar de Primavera 2025

## Walker

### **Walker Walkers (Weather Dependent)**

Thursday  
10:00am - 11:00am  
Walker Park, 399 Mule Deer Road  
Join Kama for a walk and talk about anything on your mind.

### **Kids Art Program**

Thursday  
3:00-4:00 pm  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Join Kama for some fun arts and crafts for all ages.

### **Walker Social**

Last Friday of the Month  
5:00-7:00  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Community potluck  
3/28/25, 4/25/25, 5/30/25, 6/27/25, 7/25/25, 8/29/25,  
9/26/25, 10/24/25, 11/21/25, 12/19/25

## Benton

### **Benton Social**

Last Thursday of the Month  
5:30 pm - 7:00 pm  
Benton Community Center  
58869 Hwy 120  
Community potluck, games, activities, information and connection.  
3/27/25, 4/24/25, 5/29/25, 6/26/25, 7/31/25, 8/28/25,  
9/25/25, 10/30/25, 11/20/25

## Walker

### **Walker Caminantes (Dependiente del Clima)**

Jueves  
10:00-11:00 am  
Parque Walker, 399 Mule Deer Road  
Únete a Kama para dar un paseo y hablar sobre cualquier cosa que tengas en mente.

### **Programa de Arte Para Niños**

Jueves  
3:00-4:00 p.m.  
Centro de Bienestar Walker  
107655 Carretera 395, Walker, CA  
Únase a Kama para disfrutar de divertidas artes y manualidades para todas las edades.

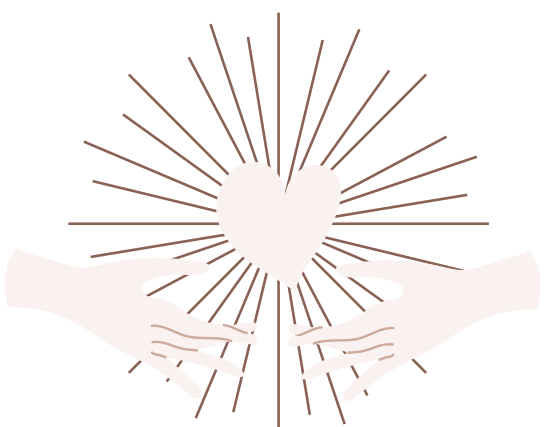
### **Social Walker**

Último Viernes Del Mes  
5:00pm - 7:00pm  
Centro de Bienestar Walker  
107655 Carretera 395, Walker, CA  
Comida comunitaria  
3/28/25, 4/25/25, 5/30/25, 6/27/25, 7/25/25, 8/29/25,  
9/26/25, 10/24/25, 11/21/25, 12/19/25

## Benton

### **Bridgeport Social**

Último Jueves del Mes  
5:30-7:00 p. m.  
Centro Comunitario de Benton  
58869 Hwy 120  
Comida comunitaria, juegos, actividades, información y conexión.  
3/27/25, 4/24/25, 5/29/25, 6/26/25, 7/31/25, 8/28/25,  
9/25/25, 10/30/25, 11/20/25



Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740  
[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

