

September - November

2025 Fall Wellness
Calendar



Septiembre - Noviembre

Calendario de Bienestar
de Otoño 2025

Mammoth Lakes

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.

Resuming September 2nd, 2025

Drop-In Case Management

Monday & Wednesday

Mon: 9:00am - 11:00am

Wed: 2:00pm - 4:00pm

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

Mono County Behavioral Health is offering drop-in hours with our dedicated case managers. Get support with resources, goal setting, or navigating services—no appointment necessary. Visit us during open hours and take the next step toward wellness.

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.

Resuming September 2nd, 2025

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.

Resuming September 2nd, 2025

Mono County Behavioral Health
(760) 924-1740

www.mono.ca.gov/wellness

Mammoth Lakes

Yoga y Meditación Guiada

Martes y Jueves

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

Centro de Bienestar Sierra

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.

Reanudando el 2 de Septiembre de 2025

Apoyo con Manejo de Casos-Sin Cita Previa

Monday & Wednesday

Mon: 9:00am - 11:00am

Wed: 2:00pm - 4:00pm

Centro de Bienestar Sierra

181 Sierra Manor Road #4

El Departamento de Salud Mental del Condado de Mono ofrece horas de atención sin cita previa con nuestros administradores de casos. Reciba apoyo con recursos, establecimiento de metas personales o navegación de servicios—no necesita cita. Visítenos durante el horario disponible y dé el próximo paso hacia su bienestar.

Casa Club en Vivo

Viernes

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

Centro de Bienestar Sierra, 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.

Reanudando el 2 de Septiembre de 2025

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.

Reanudando el 2 de Septiembre de 2025

September - November

2025 Fall Wellness
Calendar

Septiembre - Noviembre

Calendario de Bienestar
de Otoño 2025

Lee Vining

Senior Breakfast Social
1st Wednesday of the Month
9:00am - 10:30am
Lee Vining Community Center
296 Mattly Ave.

Join us 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

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

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



September - November

2025 Fall Wellness
Calendar

Septiembre - Noviembre

Calendario de Bienestar
de Otoño 2025

Walker

Walker Walkers
(Weather Dependent)

Thursday
9:00am - 10:00am
Walker Park, 399 Mule Deer Road
Join Kama for a walk and talk about anything on your mind.

Resuming September 18th, 2025

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.

Resuming September 18th, 2025

Walker Social

Last Thursday of the Month
4:00-6:00
Walker Wellness Center
107655 Highway 395, Walker, CA
Community potluck
8/28/25, 9/25/25, 10/30/25, 11/20/25, 12/18/25

Walker Community Garden

Walker Wellness Center
107655 Highway 395, Walker, CA
Limited spots available
Grow your own vegetables, fruits, plants, flowers with your free community garden plot. To reserve a garden bed please call Cassidy at 760-709-0112.

Benton

Benton Social

Last Thursday of the Month
5:30 pm - 7:00 pm
Community potluck, games, activities, information and connection.

Alternating Locations

Benton Community Center- 58869 HWY 120
5/29/25, 7/31/25, 9/25/25, 11/20/25

Benton Tribe Community Center- 567 Yellow Jacket Road
6/26/25, 8/28/25, 10/30/25

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.

no

Reanudando el 18 de Septiembre de 2025

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.

Reanudando el 18 de Septiembre de 2025

Social Walker

Último Jueves Del Mes
4:00pm - 6:00pm
Centro de Bienestar Walker
107655 Carretera 395, Walker, CA
Comida comunitaria
8/28/25, 9/25/25, 10/30/25, 11/20/25, 12/18/25

Huerto Comunitario Walker

Centro de Bienestar Walker
107655 Carretera 395, Walker, CA
Cupos Limitados
Cultiva tus propias verduras, frutas, plantas y flores en tu huerto comunitario gratuito. Para reservar una parcela, llama a Cassidy al 760-709-0112.

Benton

Bridgeport Social

Último Jueves del Mes
5:30-7:00 p. m.
Comida comunitaria, juegos, actividades, información y conexión.

Ubicaciones Alternas

Centro Comunitario de Benton
58869 Hwy 120
5/29/25, 7/31/25, 9/25/25, 11/20/25

Centro Comunitario de la Tribu Benton- 567 Yellow Jacket Road
6/26/25, 8/28/25, 10/30/25



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

