

Mujeres en Crecimiento



Grupo educativo para las mujeres de todas edades interesadas en su crecimiento personal.

Los temas de discusión incluirán:

- Estrés • Autoestima • Salud Mental • Comunicación
- Estrategias para mantener un buen estado de animo

Comenzando viernes 6 de octubre

Por 8 semanas corridas

11:30a-1:00p

Participación es Gratuita

Para más información o para registrarse comuníquese con:

Hoag Centro de Salud Mental

Teléfono: 949-764-6542

hoag

Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

FOR TRANSLATION PURPOSES ONLY
This group will be facilitated in Spanish

Mujeres en Crecimiento



Educational group for all ages interested in their personal growth.

Discussion topics will include:

- Stress •Self-Esteem •Mental Health • Communication
- Strategies to maintain a healthy mood

All meetings will be held on Fridays for 8 weeks

Starting October 6

11:30a-1:00p

Group is FREE & Will be facilitated in SPANISH

For more information or to register contact:

Hoag Mental Health Center

Phone Number: 949-764-6542



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living