

MONO COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

# MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

MAY 2024

## MENTAL HEALTH AWARENESS FREE EVENTS



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino



### PARADISE PARADOX

MAY 14, 2024 - 6:00-7:30 PM

MINARET CINEMAS - 437 OLD MAMMOTH RD

Isolation, inadequate resources, substance abuse, and social stigmas. The Paradise Paradox sheds light on the root causes of the mental health challenges that are plaguing America's mountain resort towns and how they're banding together to create innovative solutions that break the cycle.

MAY 16, 2024

1:00-4:00 PM

CIVIC CENTER -  
MONO LAKE ROOM  
1290 TAVERN ROAD

### MENTAL HEALTH FIRST AID

Just as CPR helps you assist an individual having a heart attack, intro to Mental Health First Aid helps you assist someone experiencing a mental health crisis. Learn how to assess and what to do in a mental health crisis.

### FORO LATINO - MAY 17, 2024 - 5:00-7:00 PM CIVIC CENTER - MONO LAKE ROOM - 1290 TAVERN ROAD

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.



SPANISH ONLY  
PRESENTATION

GUEST SPEAKER:  
JOSEFINA SIERRA, LCSW

### FREE YOGA

- WALKER SENIOR CENTER CHAIR YOGA - TUE & WED = 11:00-12:00
- WALKER WELLNESS CENTER - THURSDAYS - 10:00-11:00 OR 4:00-5:00
- SIERRA WELLNESS CENTER (MAMMOTH) - TUE & THURS - 1:30-2:45PM
- CROWLEY COMMUNITY CENTER - THURS 11:00-12:00 PM
- CHALFANT COMMUNITY CENTER - THURSDAYS - 11:00 AM - 12:00 PM

For more information visit [www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness) or call (760) 924-1740

# MES DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino

MAYO 2023

## EVENTOS DE CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL



**PARADISE PARADOX**  
**MAY 14, 2024 - 6:00-7:30 PM**  
**MINARET CINEMAS**

Aislamiento, recursos inadecuados, abuso de sustancias y estigmas sociales. The Paradise Paradox arroja luz sobre las causas fundamentales de los problemas de salud mental que afectan a las ciudades turísticas de montaña de Estados Unidos y cómo se están uniendo para crear soluciones innovadoras que rompan el ciclo. Película presentada en inglés.

### MENTAL HEALTH FIRST AID

**16 DE MAYO, 2024**  
**1:00-4:00 PM**  
**CIVIC CENTER**  
**MONO LAKE ROOM**

De la misma manera que la reanimación cardiopulmonar le ayuda a asistir a una persona que sufre un ataque cardíaco, la Introducción a los Primeros Auxilios en Salud Mental le ayuda a asistir a alguien que sufre una crisis de salud mental.

### FORO LATINO - MAY 17, 2024 - 5:00-7:00 PM CIVIC CENTER - MONO LAKE ROOM

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.



**GUEST SPEAKER:**  
**JOSEFINA SIERRA, LCSW**

PRESENTACIÓN  
EN ESPAÑOL

### YOGA GRATIS

WALKER SENIOR CENTER SILLA DE YOGA - MARTES Y MIÉRCOLES- 11:00AM-12:00PM  
WALKER WELLNESS CENTER - JUEVES - 10:00-11:00 OR 4:00-5:00  
SIERRA WELLNESS CENTER - MARTES Y JUEVES - 1:30-2:45PM  
CROWLEY COMMUNITY CENTER - JUEVES 11:00-12:00 PM  
CHALFANT COMMUNITY CENTER - JUEVES - 11:00 AM - 12:00 PM