

Esperanza Self-Help Center
 1235 First Street
 Gilroy, CA 95020
 1 (408) 852-2460
 Website: www.sccbhd.org



BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org

ESPERANZA SELF HELP CENTER September 2023 Calendar

Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.

Crisis, Suicide Prevention, Emotional Distress:
 Dial 988
 Santa Clara County Behavioral Health:
 Dial 800-704-0900
 COUNTY OF SANTA CLARA
 Behavioral Health Services

The center is open to all adults 18 and over free of cost.
 No proof of insurance is required.

MONDAY 1:00-4:00

TUESDAY 9:00 - 4:00

WEDNESDAY 9:00 - 4:00

THURSDAY 9:00 - 4:00

FRIDAYS 9:00—4:00



SEPTEMBER
 IS RECOVERY
 MONTH

4

CENTER CLOSED



HAPPY LABOR DAY

11

1:30-2:30
 Monday Check-In

12

10:30-11:30
 Healthy Boundaries
 1:30-2:30
 Beginning Music

13

10:30-11:30
 Positive Thinking
 1:30-2:30
 Arts & Crafts

14

10:30-11:30
 Symptom Management
 Peer Support Group
 1:30-2:30
 Karaoke Time

15

10:30-11:30
 WRAP
 1:00-2:00
 Bingo

18

1:30-2:30
 Monday Check-In

19

10:30-11:30
 Healthy Boundaries
 1:30-2:30
 Beginning Music

20

10:30-11:30
 Positive Thinking
 1:30-2:30
 Arts & Crafts

21

10:30-11:30
 Symptom Management
 Peer Support Group
 1:30-2:30
 Karaoke Time

22

10:30-11:30
 WRAP
 1:00-2:00
 Bingo

25

1:30-2:30
 Monday Check-In

26

10:30-11:30
 Healthy Boundaries
 1:30-2:30
 Beginning Music

27

10:30-11:30
 Positive Thinking
 1:30-2:30
 Arts & Crafts

28

10:30-11:30
 Symptom Management
 Peer Support Group
 1:30-2:30
 Karaoke Time

29

10:30-11:30
 WRAP
 1:00-2:00
 Bingo

1

***WRAP** (Wellness Recovery Action Plan) provides mental health strategies and creating an individualized plan.

***Monday Check-In** meets to discuss how the weekend went and what your plans are looking forward into the week.

***Beginning Music** is for anyone who would like to learn the basics of guitar and music theory. There is a limited number of guitars available. Please feel free to bring your own.

***Symptom Management Peer Group** is dedicated to providing coping skills on mental health issues.

4

10:30-11:30
 WRAP
 1:00-2:00
 Bingo

8

10:30-11:30
 Symptom Management
 Peer Support Group
 1:30-2:30
 Karaoke Time

7

10:30-11:30
 Positive Thinking
 1:30-2:30
 Arts & Crafts

6

10:30-11:30
 Healthy Boundaries
 1:30-2:30
 Beginning Music

5

10:30-11:30
 Healthy Boundaries
 1:30-2:30
 Beginning Music



CENTRO DE AUTO AYUDA ESPERANZA

Calendario de Septiembre 2023

Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.

Marque: 988

Servicios de salud mental del condado de Santa Clara:

Marque: 800-704-0900
 El centro está disponible a todos los adultos mayores de 18 años sin costo. No se requiere comprobante de seguro.



LUNES 1:00-4:00

MARTES 9:00 - 4:00

MIÉRCOLES 9:00 - 4:00

JUEVES 9:00 - 4:00

VIERNES 9:00—4:00

Septiembre es el mes de la recuperación

*WRAP se enfoca en brindar estrategias de salud mental y crear un plan individualizado.
 *Grupo de apoyo: Chequeo semanal se reúne para discutir cómo fue el fin de semana y qué planes tiene para la semana.
 *Música para principiantes es para cualquier persona que quiera aprender los conceptos básicos de guitarra y teoría musical. Hay un número limitado de guitarras disponibles. Por favor, siéntase libre de traer el suyo propio.
 *Grupo de apoyo: Manejo de síntomas se dedica a brindar habilidades de afrontamiento en problemas de salud mental.

4	CENTRO CERRADO DÍA DEL TRABAJADOR	10:30-11:30 Límites saludables 1:30-2:30 Música para principiantes	7	10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas 1:30-2:30 Tiempo de Karaoke	8	10:30-11:30 WRAP (en inglés) 1:00-2:00 Bingo
11	1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal	10:30-11:30 Límites saludables 1:30-2:30 Música para principiantes	14	10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas 1:30-2:30 Tiempo de Karaoke	15	10:30-11:30 WRAP (en inglés) 1:00-2:00 Bingo
18	1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal	10:30-11:30 Límites saludables 1:30-2:30 Música para principiantes	21	10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas 1:30-2:30 Tiempo de Karaoke	22	10:30-11:30 WRAP (en inglés) 1:00-2:00 Bingo
25	1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal	10:30-11:30 Límites saludables 1:30-2:30 Música para principiantes	28	10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas 1:30-2:30 Tiempo de Karaoke	29	10:30-11:30 WRAP 1:00-2:00 Bingo