

**Esperanza Centro de Auto Ayuda**

1235 Calle Primera

Gilroy, CA 95020

1 (408) 852-2460

Sitio Web: [www.sccbhd.org](http://www.sccbhd.org)



**ESPERANZA CENTRO DE AUTO AYUDA**  
**Calendario de Octubre del 2023**

*Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.*

Crisis, prevención de suicidio, aflicción emocional:

Marque: 988

Servicios de salud mental del condado de Santa Clara:

Marque: 800-704-0900



COUNTY OF SANTA CLARA  
 Behavioral Health Services

El centro está disponible a todos los adultos mayores de 18 años sin costo. No se requiere comprobante de seguro.

[BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org](mailto:BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org)

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
<p>2</p> <p>1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal</p>	<p>3</p> <p>10:30-11:30 Limites saludables</p> <p>1:30-2:30 Música para principiantes</p>	<p>4</p> <p>10:30-11:30 Pensamiento positivo</p> <p>1:30-2:30 Arte y artesanía</p>	<p>5</p> <p>10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas</p> <p>1:30-2:30 Tiempo de Karaoke</p>	<p>6</p> <p>10:30-11:30 WRAP (en inglés)</p> <p>1:00-2:00 Bingo</p>
<p>9</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p> <p><b>DÍA DE LOS PUEBLOS INDIGENAS</b></p>	<p>10</p> <p>10:30-11:30 Limites saludables</p> <p>1:30-2:30 Música para principiantes</p>	<p>11</p> <p>10:30-11:30 Pensamiento positivo</p> <p>1:30-2:30 Arte y artesanía</p>	<p>12</p> <p>10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas</p> <p>1:30-2:30 Tiempo de Karaoke</p>	<p>13</p> <p>10:30-11:30 WRAP (en inglés)</p> <p>1:00-2:00 Bingo</p>
<p>16</p> <p>1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal</p>	<p>17</p> <p>10:30-11:30 Limites saludables</p> <p>1:30-2:30 Música para principiantes</p>	<p>18</p> <p>10:30-11:30 Pensamiento positivo</p> <p>1:30-2:30 Arte y artesanía</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas</p> <p>1:30-2:30 Tiempo de Karaoke</p>	<p>20</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b>  <b>ACONTECIMIENTO DEL CONDADO</b></p>
<p>23</p> <p>1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal</p>	<p>24</p> <p>10:30-11:30 Limites saludables</p> <p>1:30-2:30 Música para principiantes</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:30 Pensamiento positivo</p> <p>1:30-2:30 Arte y artesanía</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:30 Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas</p> <p>1:30-2:30 Tiempo de Karaoke</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 WRAP (en inglés)</p> <p>1:00-2:00 Bingo</p>
<p>30</p> <p>1:30-2:30 Grupo de apoyo: Chequeo semanal</p>	<p>31</p> <p>10:30-11:30 Limites saludables</p> <p><b>COMIDA COMPARTIDA Y FIESTA DE DISFRACES</b> 12:00-2:00</p>	<p>*WRAP se enfoca en brindar estrategias de salud mental y crear un plan individualizado.</p> <p>*Grupo de apoyo: Chequeo semanal se reúne para discutir cómo fue el fin de semana y qué planes tiene para la semana.</p> <p>*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.</p> <p>*Grupo de apoyo: Manejo de síntomas se dedica a brindar habilidades de afrontamiento en problemas de salud mental.</p>		



**Esperanza Self-Help Center**

1235 First Street

Gilroy, CA 95020

1 (408) 852-2460

Website: [www.sccbhd.org](http://www.sccbhd.org)



**ESPERANZA SELF HELP CENTER**

**October 2023 Calendar**

*Se habla español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios.*

Crisis, Suicide Prevention, Emotional Distress:

Dial 988

Santa Clara County Behavioral Health:



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

[BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org](mailto:BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org)

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
<p>2</p> <p><u>1:30-2:30</u> Monday Check-In</p>	<p>3</p> <p><u>10:30-11:30</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>1:30-2:30</u> Beginning Music</p>	<p>4</p> <p><u>10:30-11:30</u> Positive Thinking</p> <p><u>1:30-2:30</u> Arts &amp; Crafts</p>	<p>5</p> <p><u>10:30-11:30</u> Symptom Management Peer Support Group</p> <p><u>1:30-2:30</u> Karaoke Time</p>	<p>6</p> <p><u>10:30-11:30</u> WRAP</p> <p><u>1:00-2:00</u> Bingo</p>
<p>9</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>  <p><b>Indigenous Peoples Day</b></p>	<p>10</p> <p><u>10:30-11:30</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>1:30-2:30</u> Beginning Music</p>	<p>11</p> <p><u>10:30-11:30</u> Positive Thinking</p> <p><u>1:30-2:30</u> Arts &amp; Crafts</p>	<p>12</p> <p><u>10:30-11:30</u> Symptom Management Peer Support Group</p> <p><u>1:30-2:30</u> Karaoke Time</p>	<p>13</p> <p><u>10:30-11:30</u> WRAP</p> <p><u>1:00-2:00</u> Bingo</p>
<p>16</p> <p><u>1:30-2:30</u> Monday Check-In</p>	<p>17</p> <p><u>10:30-11:30</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>1:30-2:30</u> Beginning Music</p>	<p>18</p> <p><u>10:30-11:30</u> Positive Thinking</p> <p><u>1:30-2:30</u> Arts &amp; Crafts</p>	<p>19</p> <p><u>10:30-11:30</u> Symptom Management Peer Support Group</p> <p><u>1:30-2:30</u> Karaoke Time</p>	<p>20</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p> <p><b>FOR COUNTY EVENT</b></p>
<p>23</p> <p><u>1:30-2:30</u> Monday Check-In</p>	<p>24</p> <p><u>10:30-11:30</u> Healthy Boundaries</p> <p><u>1:30-2:30</u> Beginning Music</p>	<p>25</p> <p><u>10:30-11:30</u> Positive Thinking</p> <p><u>1:30-2:30</u> Arts &amp; Crafts</p>	<p>26</p> <p><u>10:30-11:30</u> Symptom Management Peer Support Group</p> <p><u>1:30-2:30</u> Karaoke Time</p>	<p>27</p> <p><u>10:30-11:30</u> WRAP</p> <p><u>1:00-2:00</u> Bingo</p>
<p>30</p> <p><u>1:30-2:30</u> Monday Check-In</p>	<p>31</p> <p><u>10:30-11:30</u> Healthy Boundaries</p> <p><b>Harvest Potluck &amp; Costume Party</b> <b>12:00-2:00</b></p>	<p>*WRAP (Wellness Recovery Action Plan) provides mental health strategies and creating an individualized plan.</p> <p>*Monday Check-In meets to discuss how the weekend went and what your plans are looking forward into the week.</p> <p>*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.</p> <p>*Symptom Management Peer Group is dedicated to providing coping skills on mental health issues.</p>		 <p><i>In October we wear Pink</i></p>