



# ZEPHYR SELF-HELP CENTER

## Lịch Trình Tháng Chín



THỨ HAI 1PM-4PM	THỨ BA 9AM-4PM	THỨ TƯ 9AM-4PM	THỨ NĂM 9AM-4PM	THỨ SÁU 9AM-4PM
<p>4</p> <p>Trung Tâm Học Tập cho Khách Hàng: Dùng máy Điện Tử, miễn phí. Lớp học xử dụng máy điện tử của bạn (408)792-2150</p> <p>Bản trình bày dịch vụ cho khách hàng: Miễn phí, hỗ trợ bao quát từ các nhân viên trải nghiệm và những dịch vụ cộng đồng (408)792-2140</p> <p><b>Zephyr đóng cửa ngày lễ Lao động</b></p>	<p>5</p>  <p>11AM-12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh</p> <p>1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí &amp; cai nghiện</p>	<p>6</p> <p>Cơ Quan Sức Khỏe Tâm Trí Quận Hạt Santa Clara Trung Tâm Liên Lạc 1(800)704-0900</p> <p>Đường Giây Cứu sống Ngăn Ngừa Khủng Hoảng Tự Từ 988</p> <p>11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP)</p> <p>1PM-2PM Hỗ trợ việc làm</p>	<p>7</p>  <p>11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật</p> <p>2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc</p>	<p>8</p> <p>11AM-12PM: Suy Nghi Lạc Quan 1PM-2PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)</p>
<p>11</p> <p>1:30PM Xem phim xuất bản ngày</p>	<p>12</p> <p>11AM -12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh</p> <p>1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí &amp; cai nghiện</p>	<p>13</p> <p>11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP)</p> <p>1PM-2PM Hỗ trợ việc làm</p>	<p>14</p> <p>11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật</p> <p>2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc</p>	<p>15</p> <p>11AM-12PM: Suy Nghi Lạc Quan 1PM-2PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)</p>
<p>18</p> <p>1:30PM Xem phim xuất bản ngày</p>	<p>19</p> <p>11AM -12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh</p> <p>12:00 <b>Thuyết trình: Quyền của Cư Dân</b></p> <p>1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí &amp; cai nghiện</p>	<p>20</p> <p>11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP)</p> <p>1PM-2PM Hỗ trợ việc làm</p>	<p>21</p> <p>11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật</p> <p>2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc</p>	<p>22</p> <p>11AM-12PM: Suy Nghi Lạc Quan 1PM-2PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)</p>
<p>25</p> <p>1:30PM Xem phim xuất bản ngày</p>	<p>26</p> <p>11AM -12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh</p> <p>1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí &amp; cai nghiện</p>	<p>27</p> <p>11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP)</p> <p>1PM-2PM Hỗ trợ việc làm</p>	<p>28</p> <p>11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật</p> <p>2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc</p>	<p>29</p> <p>11AM-12PM: Suy Nghi Lạc Quan 1PM-2PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)</p>

Zephyr Self-Help Center  
 1075 E Santa Clara St. Back of Bldg  
 San Jose, CA  
 (408) 792-2140  
[www.sccbhsd.org/zephyr](http://www.sccbhsd.org/zephyr)  
 Groups subject to change



# ZEPHYR SELF-HELP CENTER

## September Calendar

BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org  
 COUNTY OF SANTA CLARA  
 Behavioral Health Services



MONDAY 1PM-4PM	TUESDAY 9AM-4PM	WEDNESDAY 9AM-4PM	THURSDAY 9AM-4PM	FRIDAY 9AM-4PM
<p>4</p> <p>Consumer Learning Center:            Free Computer Lab Classes in            Basic Computer Skills            (408)792-2150.</p> <p>Consumer Resource Desk: Free,            Confidential Peer Support and            community resources            (408)792-2140.</p> <p>Se habla Español. Ofrecemos            ayuda individual y recursos            comunitarios</p> <p><b>Zephyr</b>  <b>CLOSED</b>  <b>Labor Day</b></p>	<p>5</p>  <p>11AM-12PM            Healthy Boundaries</p> <p>1PM-2PM            Mental Health &amp; Addiction            Support Group</p>	<p>6</p> <p>11AM-12PM            Wellness Recovery Action Planning            (WRAP®)</p> <p>1PM-2PM            Employment Support</p>	<p>7</p>  <p>11AM-12PM            Art Exploration</p> <p>2:30PM-3:30PM            Music Jam</p>	<p>1</p> <p>11AM-12PM: Positive Thinking</p> <p>1PM-2PM: TGIF</p> <p>2:30PM-3:30PM  <i>Virtual TAY Group</i></p>
<p>11</p> <p>1:30PM-TBD            Movie Matinee</p>	<p>12</p> <p>11AM-12PM            Healthy Boundaries</p> <p>1PM-2PM            Mental Health &amp; Addiction            Support Group</p>	<p>13</p> <p>11AM-12PM            Wellness Recovery Action Planning            (WRAP®)</p> <p>1PM-2PM            Employment Support</p>	<p>14</p> <p>11AM-12PM            Art Exploration</p> <p>2:30PM-3:30PM            Music Jam</p>	<p>8</p> <p>11AM-12PM: Positive Thinking</p> <p>1PM-2PM: TGIF</p> <p>2:30PM-3:30PM  <i>Virtual TAY Group</i></p>
<p>18</p> <p>1:30PM-TBD            Movie Matinee</p>	<p>19</p> <p>11AM-12PM            Healthy Boundaries</p> <p>12PM-1PM  <i>Residents Rights Presentation</i></p> <p>1PM-2PM            Mental Health &amp; Addiction            Support Group</p>	<p>20</p> <p>11AM-12PM            Wellness Recovery Action Planning            (WRAP®)</p> <p>1PM-2PM            Employment Support</p>	<p>21</p> <p>11AM-12PM            Art Exploration</p> <p>2:30PM-3:30PM            Music Jam</p>	<p>22</p> <p>11AM-12PM: Positive Thinking</p> <p>1PM-2PM: TGIF</p> <p>2:30PM-3:30PM  <i>Virtual TAY Group</i></p>
<p>25</p> <p>1:30PM-TBD            Movie Matinee</p>	<p>26</p> <p>11AM-12PM            Healthy Boundaries</p> <p>1PM-2PM            Mental Health &amp; Addiction            Support Group</p>	<p>27</p> <p>11AM-12PM            Wellness Recovery Action            Planning (WRAP®)</p> <p>1PM-2PM            Employment Support</p>	<p>28</p> <p>11AM-12PM            Art Exploration</p> <p>2:30PM-3:30PM            Music Jam</p>	<p>29</p> <p>11AM-12PM: Positive Thinking</p> <p>1PM-2PM: TGIF</p> <p>2:30PM-3:30PM  <i>Virtual TAY Group</i></p>



Centro Zephyr de Autoayuda  
 1075 E Santa Clara St.  
 (Back of Building)  
 San Jose, CA  
 (408) 792-2140  
 Grupos sujetos a cambios



# Centro Zephyr de Autoayuda Calendario de Septiembre

BHSDPeerSupport@hhs.sccgov.org  
 COUNTY OF SANTA CLARA  
 Behavioral Health Services



LUNES 1PM-4PM	MARTES 9AM-4PM	MIERCOLES AM-4PM	JUEVES 9AM-4PM	VIERNES 9AM-4PM
<p>Centro de Aprendizaje del Consumidor: Clases gratis de Laboratorio de Computacion en Habilidades Basicas (408)792-2150</p> <p>Oficina de Recursos para el Consumidor: Apoyo Gratis y Confidencial Entre Pares y Recursos Comunitarios (408)792-2140</p> <p><b>4</b>  <b>Zephyr</b>  <b>CERRADO</b>  <b>Día del</b>  <b>Trabajador</b></p>	 <p><b>5</b>            11AM-12PM            Limites Saludables            1PM-2PM            Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones</p>	 <p><b>6</b>            11AM-12PM            Planificacion de Accion para la Recuperacion del Bienestar (WRAP®)            1PM-2PM            Apoyo al Empleo</p>	<p>Centro de Llamadas de Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara (800)704-0900</p> <p>Linea de Prevencion de Crisis y Suicidio: 9-8-8</p> <p>Equipos de Respuesta Movil de la Comunidad: Marque 9-8-8</p> <p><b>7</b>            11AM-12PM            Exploracion del Arte            2PM-3PM            Grupo de Música</p>	<p><b>1</b>            11AM-12PM            Pensamiento Positivo            1PM-2PM: TGIF            2:30PM-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transicion (18-26 años)</p>
<p><b>11</b>            1:30PM            Matine de Cine</p>	<p><b>12</b>            11AM-12PM            Limites Saludables            1PM-2PM            Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones</p>	<p><b>13</b>            11AM-12PM            Planificacion de Accion para la Recuperacion del Bienestar (WRAP®)            1PM-2PM            Apoyo al Empleo</p>	<p><b>14</b>            11AM-12PM            Exploracion del Arte            2:30PM-3:30PM            Grupo de Música</p>	<p><b>15</b>            11AM-12PM            Pensamiento Positivo            1PM-2PM: TGIF            2:30PM-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transicion (18-26 años)</p>
<p><b>18</b>            1:30PM            Matine de Cine</p>	<p><b>19</b>            11AM-12PM            Limites Saludables            1PM-2PM            Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones</p>	<p><b>20</b>            11AM-12PM            Planificacion de Accion para la Recuperacion del Bienestar (WRAP®)            1PM-2PM            Apoyo al Empleo</p>	<p><b>21</b>            11AM-12PM            Exploracion del Arte            2:30PM-3:30PM            Grupo de Música</p>	<p><b>22</b>            11AM-12PM            Pensamiento Positivo            1PM-2PM: TGIF            2:30-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transicion (18-26 años)</p>
<p><b>25</b>            1:30PM            Matine de Cine</p>	<p><b>26</b>            11AM-12PM            Limites Saludables            1PM-2PM            Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones</p>	<p><b>27</b>            11AM-12PM            Planificacion de Accion para la Recuperacion del Bienestar (WRAP®)            1PM-2PM            Apoyo al Empleo</p>	<p><b>28</b>            11AM-12PM            Exploracion del Arte            2:30PM-3:30PM            Grupo de Música</p>	<p><b>29</b>            11AM-12PM            Pensamiento Positivo            1PM-2PM: TGIF            2:30-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transicion (18-26 años)</p>