

Zephyr Self-Help Center
 1075 E Santa Clara St.
 Back of Bldg
 San Jose, CA 95116
 (408) 792-2140
www.sccbhsd.org/zephyr



ZEPHYR SELF-HELP CENTER

November Calendar



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>7</p> <p>NATIVE AMERICAN HERITAGE MONTH</p> <p>2:00 Check In</p>	<p>8</p> <p>11:00 Healthy Boundaries</p> <p>2:00 Games</p>	<p>9</p> <p>11:00 Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p>1:00 Employment Support</p>	<p>10</p> <p>11:00 Art Exploration</p> <p>1:00 Mental Health & Substance Use Support Group</p> <p>2:00 Music Jam</p> <p>3:00 Transitional Age Youth "TAY" (18-26yrs.)</p>	<p>11</p> <p>CENTER CLOSED</p> <p>VETERANS DAY</p>
<p>14</p> <p>2:00 Check In</p>	<p>15</p> <p>11:00 Healthy Boundaries</p> <p>2:00 Games</p>	<p>16</p> <p>11:00 Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p>1:00 Employment Support</p>	<p>17</p> <p>11:00 Art Exploration</p> <p>1:00 Mental Health & Substance Use Support Group</p> <p>2:00 Music Jam</p> <p>3:00 Transitional Age Youth "TAY" (18-26yrs.)</p>	<p>18</p> <p>11:00 Positive Thinking</p> <p>1:00 TGIF</p>
<p>21</p> <p>2:00 Check In</p>	<p>22</p> <p>11:00 Healthy Boundaries</p> <p>2:00 Games</p>	<p>23</p> <p>11:00 Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p>1:00 Employment Support</p>	<p>24</p> <p>ZEPHYR</p> <p>CLOSED</p>	<p>25</p> <p>ZEPHYR</p> <p>CLOSED</p>
<p>28</p> <p>2:00 Check In</p>	<p>29</p> <p>11:00 Healthy Boundaries</p> <p>2:00 Games</p>	<p>30</p> <p>11:00 Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p>1:00 Employment Support</p>	<p>Consumer Learning Center: Free Computer Lab. Classes in Basic Computer Skills (408) 792-2150 Consumer Resource Desk: Free, confidential peer support and community resources (408) 792- 2140 Se habla Español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios</p>	<p>Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center 800-704-0900 Crisis and Suicide Prevention Lifeline: 9-8-8 Community Mobile Response Teams Dial 9-8-8</p>

Zephyr Self-Help Center
1075 E Santa Clara St.
Back of Bldg
San Jose, CA 95116
(408) 792-2140
www.sccbhsd.org/zephyr



Zephyr Trung tâm tư lực Lịch Tháng 11



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services

THỨ HAI 1:00-4:00		THỨ BA 9:00 - 4:00		THỨ TƯ 9:00 - 4:00		THỨ NĂM 9:00 - 4:00		THỨ SÁU 9:00—4:00	
1	2:00 Giao lưu với nhóm	11:00 Ranh giới lành mạnh 2:00 Giờ chơi games	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	2	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	3	11:00 Khám phá nghệ thuật 1:00 Nhóm hỗ trợ sức khỏe tâm thần & lạm dụng chất gây nghiện 2:00 Chơi nhạc chung với nhóm 3:00 Giao lưu với nhóm (18-26 tuổi) Thời đại chuyển tiếp thanh niên	4	11:00 Suy nghĩ tích cực 1:00 TGIF
7	2:00 Giao lưu với nhóm	11:00 Ranh giới lành mạnh 2:00 Giờ chơi games	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	9	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	10	11:00 Khám phá nghệ thuật 1:00 Nhóm hỗ trợ sức khỏe tâm thần & lạm dụng chất gây nghiện 2:00 Chơi nhạc chung với nhóm 3:00 Giao lưu với nhóm (18-26 tuổi) Thời đại chuyển tiếp thanh niên	11	ZEPHYR Đóng cửa VETERANS DAY
14	2:00 Giao lưu với nhóm	11:00 Ranh giới lành mạnh 2:00 Giờ chơi games	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	16	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	17	11:00 Khám phá nghệ thuật 1:00 Nhóm hỗ trợ sức khỏe tâm thần & lạm dụng chất gây nghiện 2:00 Chơi nhạc chung với nhóm 3:00 Giao lưu với nhóm (18-26 tuổi) Thời đại chuyển tiếp thanh niên	18	11:00 Suy nghĩ tích cực 1:00 TGIF
21	2:00 Giao lưu với nhóm	11:00 Ranh giới lành mạnh 2:00 Giờ chơi games	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	23	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	24	11:00 Khám phá nghệ thuật 1:00 Nhóm hỗ trợ sức khỏe tâm thần & lạm dụng chất gây nghiện 2:00 Chơi nhạc chung với nhóm 3:00 Giao lưu với nhóm (18-26 tuổi) Thời đại chuyển tiếp thanh niên	25	ZEPHYR Đóng cửa
28	2:00 Giao lưu với nhóm	11:00 Ranh giới lành mạnh 2:00 Giờ chơi games	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	30	11:00 Nhóm Lập kế hoạch hành động phục hồi sức khỏe (WRAP®) 1:00 Hỗ trợ tìm việc làm	<p>Trung tâm học tập tiêu dùng: Phòng sai computer miễn phí. Lớp học về computer căn bản (408) 792-2150</p> <p>Bàn tài nguyên máy tính: Hỗ trợ ngang hàng miễn phí và tại nguyên cộng đồng (408) 792-2140</p>		<p>Tổng đài sức khỏe tâm trí miễn phí 800-704-0900</p> <p>Đường dây nóng về Khủng Hoảng & Tự tử: 988</p> <p>Đội di động cho trường hợp khủng hoảng: 988</p>	

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



ESPERANZA SELF-HELP CENTER

November Calendar



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services

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
1  1:30-2:30 Monday Movie Social Hour	1 11:00 – 12:00 Basic Computers 11:00-12:00 Game Hour 1:30-2:30 Symptom Management Peer Support Group	2 11:00 – 12:00 Genealogy/ Family Stories 1:00 - 2:00 Healthy Choices 2:30-3:30 Positive Thinking	3 11:00-12:00 Intermediate Computers 11:00 – 12:00 Arts & Crafts 1:30-2:30 Journey of Self	4 11:00—12:00 WRAP 1:30-2:30 Bingo 2:30-3:30 Transitional Age Youth (18-25)
7 1:30-2:30 Monday Movie Social Hour	8 11:00 – 12:00 Basic Computers 11:00-12:00 Game Hour 1:30-2:30 Symptom Management Peer Support Group	9 11:00 – 12:00 Genealogy/ Family Stories 1:00 - 2:00 Healthy Choices 2:30-3:30 Positive Thinking	10 11:00-12:00 Intermediate Computers 11:00 – 12:00 Arts & Crafts 1:30-2:30 Journey of Self	11 CENTER CLOSED VETERANS DAY 
14 1:30-2:30 Monday Movie Social Hour	15 11:00 – 12:00 Basic Computers 11:00-12:00 Game Hour 1:30-2:30 Symptom Management Peer Support Group	16 11:00 – 12:00 Genealogy/ Family Stories 1:00 - 2:00 Healthy Choices 2:30-3:30 Positive Thinking	17 11:00-12:00 Intermediate Computers 11:00 – 12:00 Arts & Crafts 1:30-2:30 Journey of Self	18 11:00—12:00 WRAP 1:30-2:30 Bingo 2:30-3:30 Transitional Age Youth (18-25)
21 1:30-2:30 Monday Movie Social Hour	22 11:00 – 12:00 Basic Computers 11:00-12:00 Game Hour 1:30-2:30 Symptom Management Peer Support Group	23 11:00 – 12:00 Genealogy/ Family Stories HARVEST FESTIVAL 1:00-2:30 	24 CENTER CLOSED COUNTY HOLIDAY	25 CENTER CLOSED COUNTY HOLIDAY
28 1:30-2:30 Monday Movie Social Hour	29 11:00 – 12:00 Basic Computers 11:00-12:00 Game Hour 1:30-2:30 Symptom Management Peer Support Group	30 11:00 – 12:00 Genealogy/ Family Stories 1:00 - 2:00 Healthy Choices 2:30-3:30 Positive Thinking	Consumer Learning Center: Free Computer Lab: Classes in Basic Computer Skills (408) 792-2150 Consumer Resource Desk: Free, confidential peer support and community resources (408) 792- 2140 Se habla Español. Ofrecemos ayuda individual y recursos comunitarios	Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center 800-704-0900 Crisis and Suicide Prevention Life-line: 9-8-8 Community Mobile Response Teams Dial 9-8-8

Esperanza Self-Help Center
 1235 Calle Primera
 Gilroy, CA 95020
 1 (408) 852-2460
 Sitio: www.sccbhd.org



ESPERANZA SELF-HELP CENTER Calendario de Noviembre



COUNTY OF SANTA CLARA
 Behavioral Health Services

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
28 1:30-2:30 Lunes de cine Hora social	29 Clase de computación básica Hora de juegos Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas	30 Genealogía/historias familiares Opciones saludables Pensamiento positivo	3 Clase de computación intermedia Arte y Artesanía Viaje de uno mismo	4 11:00—12:00 Plan de recuperación WRAP 1:30-2:30 Bingo 2:30-3:30 Jóvenes en edad de transición (18-25)
7 1:30-2:30 Lunes de cine Hora social	8 Clase de computación básica Hora de juegos Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas	9 Genealogía/historias familiares Opciones saludables Pensamiento positivo	10 Clase de computación intermedia Arte y Artesanía Viaje de uno mismo	11 CENTRO CERRADO DÍA DE VETERANOS
14 1:30-2:30 Lunes de cine Hora social	15 Clase de computación básica Hora de juegos Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas	16 Genealogía/historias familiares Opciones saludables Pensamiento positivo	17 Clase de computación intermedia Arte y Artesanía Viaje de uno mismo	18 11:00—12:00 Plan de recuperación WRAP 1:30-2:30 Bingo 2:30-3:30 Jóvenes en edad de transición (18-25)
21 1:30-2:30 Lunes de cine Hora social	22 Clase de computación básica Hora de juegos Grupo de Apoyo: Manejo de síntomas	23 Genealogía/historias familiares FESTIVAL DE OTOÑO 1:00-2:30 	24 CENTRO CERRADO DÍA FESTIVO	25 CENTRO CERRADO DÍA FESTIVO

Centro de Aprendizaje del Consumidor. Laboratorio de computación gratuito. Clases para principiantes de computación.
 Escritorio de Recursos del Consumidor. Recursos comunitarios y apoyo personal, gratis y confidencial (408) 852-2460.

Línea de Servicios del Bienestar del Condado de Santa Clara 1-800-704-0900
 Equipos Móviles de Respuesta por Crisis 9-8-8
 Línea directa de suicidio y crisis 9-8-8