

Zephyr Centro de Autoayuda

1075 E. Santa Clara Street
San Jose, CA, 95116

1(409)792-2140

Sitio Web: www.sccbhd.org/zephyr
BHSDPeerSupport@hhs.sccbhd.org



Zephyr Centro de Autoayuda 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: 1(800)704-0900

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



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services

LUNES 1PM-4PM	MARTES 9AM-4PM	MIÉRCOLES 9AM-4PM	JUEVES 9AM-4PM	VIERNES 9AM-4PM
2 1:30PM Matinée de Cine	3 11AM-12PM Limites Saludables 12PM-1PM Presentación: Trabajar para el Futuro 1PM-2PM Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones	4 11AM-12PM Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®) 1PM-2PM Apoyo al Empleo	5 11AM-12PM Exploración del Arte 2:30PM-3:30PM Grupo de Música	6 11AM-12PM Pensamiento Positivo 1PM-2PM Hora Social: Feliz Viernes 2:30PM-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transición (18-26 años)
9 CENTRO CERRADO  Día de los Pueblos Indígenas	10 11AM-12PM Limites Saludables 1PM-2PM Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones	11 11AM-12PM Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®) 1PM-2PM Apoyo al Empleo	12 11AM-12PM Exploración del Arte 2:30PM-3:30PM Grupo de Música	13 11AM-12PM Pensamiento Positivo 1PM-2PM Hora Social: Feliz Viernes 2:30PM-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transición (18-26 años)
16 1:30PM Matinée de Cine	17 11AM-12PM Limites Saludables 12PM-1PM Presentación: Fundación Legal de Silicon Valley 1PM-2PM Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones	18 11AM-12PM Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®) 1PM-2PM Apoyo al Empleo	19 11AM-12PM Exploración del Arte 2:30PM-3:30PM Grupo de Música	20 CENTRO CERRADO
23 1:30PM Matinée de Cine	24 11AM-12PM Limites Saludables 1PM-2PM Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones	25 11AM-12PM Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP®) 1PM-2PM Apoyo al Empleo	26 11AM-12PM Exploración del Arte 2:30PM-3:30PM Grupo de Música	27 11AM-12PM Pensamiento Positivo 1PM-2PM Hora Social: Feliz Viernes 2:30PM-3:30PM Grupo Virtual para Jovenes en edad de Transición (18-26 años)
30 1:30PM Matinée de Cine	31 11AM-12PM Limites Saludables 1PM-2PM Grupo de Apoyo de la Salud Mental y Adicciones MUESTRA TU DISFRAZ FAVORITO 	<p>Centro de Aprendizaje del Consumidor: Clases gratis de Laboratorio de Computación en Habilidades Básicas (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>Breast Cancer AWARENESS MONTH</p>

Zephyr 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:
 Dial 1(800)704-0900



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

MONDAY 1PM-4PM	TUESDAY 9AM-4PM	WEDNESDAY 9AM-4PM	THURSDAY 9AM-4PM	FRIDAY 9AM-4PM
<p>2</p> <p style="text-align: center;"><u>1:30PM</u> Movie Matinee</p>	<p>3</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p style="text-align: center;"><u>12PM-1PM</u> Presentation: <i>Work 2 Future</i></p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p>	<p>4</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Positive Thinking</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> TGIF</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Virtual TAY Group</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center;">CENTER CLOSED</p>  <p style="text-align: center;"><u>Indigenous Peoples' Day</u></p>	<p>10</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>13</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Positive Thinking</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> TGIF</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Virtual TAY Group</p>
<p>16</p> <p style="text-align: center;"><u>1:30PM</u> Movie Matinee</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p style="text-align: center;"><u>12PM-1PM</u> Presentation: <i>Silicon Valley Law Foundation</i></p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>20</p> <p style="text-align: center;">CENTER CLOSED</p>
<p>23</p> <p style="text-align: center;"><u>1:30PM</u> Movie Matinee</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Employment Support</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Art Exploration</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Music Jam</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Positive Thinking</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> TGIF</p> <p style="text-align: center;"><u>2:30PM-3:30PM</u> Virtual TAY Group</p>
<p>30</p> <p style="text-align: center;"><u>1:30PM</u> Movie Matinee</p>	<p>31</p> <p style="text-align: center;"><u>11AM-12PM</u> Healthy Boundaries</p> <p style="text-align: center;"><u>1PM-2PM</u> Mental Health & Addiction Support Group</p> <p style="text-align: center;">SHOW OFF YOUR FAVORITE COSTUME</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 style="text-align: center;"><i>Breast Cancer</i> AWARENESS MONTH</p>

Zephyr Self-Help Center

Lịch Trình Tháng Mười 2023

Khủng Hoảng, Phòng Ngừa Tự Tử, Cảm xúc
 Phiền muộn: Gọi số 988
 Cơ Quan Sức Khỏe Tâm Trí Quận Hạt Santa
 Clara: Gọi số 1(800)704-0900 **Trung Tâm mở cửa cho mọi người lớn từ 18 tuổi trở lên và miễn phí. Không đòi phải có chứng nhận bảo hiểm**



THỨ HAI 1PM-4PM	THỨ BA 9AM-4PM	THỨ TƯ 9AM-4PM	THỨ NĂM 9AM-4PM	THỨ SÁU 9AM-4PM
2 1:30PM-TBD Xem phim xuất bản ngày	3 11AM-12PM: Giữ Ranh Giới lành Mạnh 12PM Thuyết trình: Work 2 Future 1PM-2PM: Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí & cai nghiện	4 11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP) 1PM-2PM Hỗ trợ việc làm	5 11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật 2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc	6 11AM-12PM: Suy Nghĩ Lạc Quan 1PM-2PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)
9 TRUNG TÂM ĐÓNG CỬA  Indigenous Peoples' Day	10 11AM-12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh 1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí & cai nghiện	11 11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP) 1PM-2PM Hỗ trợ việc làm	12 11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật 2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc	13 11AM-12PM: Suy Nghĩ Lạc Quan 1PM-2PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)
16 1:30PM-TBD Xem phim xuất bản ngày	17 11AM-12PM: Giữ Ranh Giới lành Mạnh 12PM Thuật trình: Silicon Valley Law Foundaton 1PM-2PM: Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí & cai nghiện	18 11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP) 1PM-2PM Hỗ trợ việc làm	19 11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật 2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc	20 TRUNG TÂM ĐÓNG CỬA
23 1:30PM-TBD Xem phim xuất bản ngày	24 11AM-12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh 1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí & cai nghiện	25 11AM-12PM Xây Dựng Kế Hoạch Phục Hồi Sức Khỏe (WRAP) 1PM-2PM Hỗ trợ việc làm	26 11AM-12PM Khám phá nghệ Thuật 2:30PM-3:30PM Trao đổi Âm Nhạc	27 11AM-12PM: Suy Nghĩ Lạc Quan 12PM: Đặt Kế hoạch cuối tuần 2:30PM-3:30PM: Nhóm Thanh Thiếu Niên TAY (Virtual)
30 1:30 PM- TBD Xem phim xuất bản ngày	31 11AM-12AM Giữ Ranh Giới Lành Mạnh 1PM-2PM Nhóm hỗ trợ về Trị liệu Tâm trí & cai nghiện Mặc đồ Hóa Trang	Trung Tâm Học Tập cho Khách Hàng: Dùng máy Điện Tử miễn phí. Lớp học xử dụng máy điện tử căn bản (408) 792-2150 Bàn trình bày dịch vụ cho khách hàng: Miễn phí, hỗ trợ bảo mật từ các nhân viên trải nghiệm và những dịch vụ cộng đồng (408) 792-2140		

