



Explore your inner self and develop positive life-coping strategies with the help and support of your peers.

EMOTIONAL WELL-BEING SUPPORT GROUP

SPANISH SESSIONS ONLY

Time: 9AM-11AM

January 7, 2026:

Health screenings, A1c, cholesterol, glucose, and hemoglobin.

February 4, 2026: Chronic disease.

March 4, 2026: Diabetes.

April 1, 2026: Obesity and fatty liver.

May 6, 2026: Mental health.

June 3, 2026: Mindfulness, stress, and anxiety.

July 1, 2026: Awakening the senses, my sight.

August 5, 2026: Awakening the senses, my nose.

September 2, 2026: Awakening the senses, my body.

October 7, 2026: Awakening the senses, my tongue.

November 4, 2026: Awakening the senses, my hearing.

December 2, 2026: End of year celebration.

For more information or to register, please contact Irma Radillo at Irma.radillo@commonspirit.org or at 213.742.5838.



Explore su ser interior y desarrolle estrategias positivas que le ayudarán a enfrentar la vida con la ayuda y el apoyo de sus compañeros.

GRUPO DE APOYO DEL BIENESTAR EMOCIONAL

SESIONES EN ESPAÑOL SOLAMENTE

Horas: 9AM-11AM

Enero 7, 2026: Exámenes de salud, A1c, colesterol, diabetes, y anemia.

Febrero 4, 2026:
Enfermedades crónicas.

Marzo 4, 2026: Hígado graso y obesidad.

Abril 1, 2026: Diabetes.

Mayo 6, 2026: Salud mental.

Junio 3, 2026: Estrés, ansiedad, y atención plena.

Julio 1, 2026: Despertando los sentidos, mi vista.

Agosto 5, 2026: Despertando los sentidos, mi nariz.

Septiembre 2, 2026:
Despertando los sentidos, mi cuerpo.

Octubre 7, 2026: Despertando los sentidos, mi lengua.

Noviembre 4, 2026: Despertando los sentidos, mi oído.

Diciembre 2, 2026:
Celebración de fin de año.

Para más información o para registrarse, por favor comuníquese con: Irma Radillo a Irma.radillo@commonspirit.org o al tel. 213.742.5838.