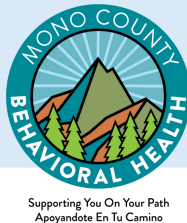


# 2023 Fall Wellness



# 2023 bienestar de otoño

September 3, 2023 - December 22, 2023

3 de septiembre de 2023 - 22 de diciembre de 2023

## Mammoth Lakes

### Sunday Senior Doughnut Drop-In

Sunday

8:00 a.m. - 10:00 a.m.

Various Locations Join us for coffee, a light breakfast, community, and conversation on Sunday mornings.

First Sunday: Looney Bean

Second Sunday: Stellar Brew

Third Sunday: Black Velvet Coffee

Fourth Sunday: Mammoth Coffee Roasters

### Yoga and Guided Meditation

Tuesday & Thursday

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

### Circulo De Mujeres

Tuesday

5:00 p.m. - 6:30 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Circulo de Mujeres es un grupo gratuito en español en el cuál habra aprendizaje, amistad, sanación, superacion personal y alegría

### Open Space Hang

Wednesday

6:00 pm - 8:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4,

Join us for a sober evening of games, music, and community.

### Clubhouse Live

Friday

3:30 pm - 5:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4, Mammoth Lakes

Free drop-in afterschool program for middle and high school aged students to hang out, eat some snacks, work on homework, and play games.

### LBGTQIA+ Community Potluck - Fall

3rd Sunday

5:00 p.m. - 7:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4,

Community potluck, discussion, and support.

## June Lake

### June Lake Social

2nd Sunday

5:00 p.m. - 7:00 pm

September: Saturday, Sept 9, Lee Vining CC\*

October, November, December: June Lake Community

Center (90 W Granite Avenue, June Lake)

Community, connection, support.



## Mammoth Lakes

### Sunday Donut para adultos mayores

Domingo

8:00 am - 10:00 am

Varios lugares Únase a nosotros para tomar un café, un desayuno ligero, comunidad y conversación los domingos por la mañana.

Primer domingo: Looney Bean

Segundo domingo: Stellar Brew

Tercer Domingo: Black Velvet Coffee

Cuarto domingo: Mammoth Coffee Roasters

### Yoga y Meditación Guiada

Martes y Jueves

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.

### Circulo De Mujeres

Martes

5:00 p.m. - 6:30 p. m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Circulo de Mujeres es un grupo gratuito en español en el cual habra aprendizaje, amistad, sanación, superacion personal y alegría

### Espacio abierto para convivir

Miércoles

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Únase a nosotros para una noche sobria de juegos, música y comunidad.

### Casa club en vivo

Viernes

3:30 p.m. - 5:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Programa extraescolar gratuito para estudiantes de secundaria y preparatoria para pasar el rato, comer bocadillos, trabajar en la tarea y jugar.

### Comida compartida comunitaria LBGTQIA+ - Otoño

3do Domingo

5:00 p.m. - 7:00 p. m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Comida comunitaria, discusión y apoyo.

## June Lake

### June Lake Social

2do domingo

5:00 p.m. - 7:00 p. m.

Septiembre: sábado 9 de septiembre, Lee Vining CC\*

Octubre, Noviembre, Diciembre: June Lake Community

Center (90 W Granite Avenue, June Lake)

Comunidad, conexión, apoyo



Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

# 2023 Fall Wellness

September 2023 - December 2023

## Benton

### Benton Social

Last Thursday of the Month  
5:30-7:00 pm

Community potluck, games, activities, information and connection.

September 21: Benton Tribal Community Center

October 26: Benton Community Center

November 30: Benton Tribal Community Center

December: No Social

Benton Tribal CC: 567 Yellow Jacket Road  
Benton Community Center: 58869 Hwy 120

## Chalfant

### Yoga

Thursdays  
11:00 am-12:00 pm  
Chalfant Community Center  
123 Valley Road

Adults and mature teens of all levels and abilities are welcome. Chair yoga pose options are offered.

Dress comfortably and bring a mat or towel.

Mono County Public Health Tobacco Education

### Bingo

3rd Thursday of the Month  
4:00-6:00 pm

Chalfant Community Center

Join Social Services for a fun and free community bingo.

## Crowley Lake

### Mat Pilates

Tuesday  
8:00 a.m. to 9:00 a.m.  
Crowley Community Center

Classic Pilates matwork with a contemporary twist. Mobilize, lengthen and strengthen the whole body with emphasis on core stability.

### Stretch & Relax

Thursday  
8:00 a.m. to 9:00 a.m.  
Crowley Community Center

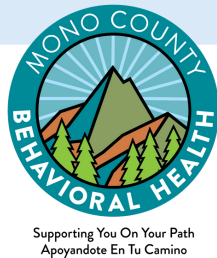
Joint mobility, flexibility, and guided relaxation.

\*must bring your own mat

### Yin & Yoga Stretch

Thursday  
5:00 p.m. to 6:00 p.m.  
Crowley Community Center

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.



# 2023 bienestar de otoño

Septiembre 2023 - Diciembre 2023

## Benton

### Benton social

Último jueves del mes  
5:30-7:00 p. m.

Comida comunitaria, juegos, actividades, información y conexión.

21 de septiembre: Benton Tribal Community Center

26 de octubre: Benton Community Center

30 de noviembre: Benton Tribal Community Center

Diciembre: Ninguno

Benton Tribal CC: 567 Yellow Jacket Road  
Benton Community Center: 58869 Hwy 120

## Chalfant

### Yoga

jueves  
11:00 am-12:00 pm  
Centro Comunitario Chalfant  
Camino del Valle 123

Adultos y adolescentes maduros de todos los niveles y habilidades son bienvenidos. Se ofrecen

opciones de pose de yoga en silla. Vístase

cómodamente y traiga una colchoneta o toalla.

Educación sobre el tabaco en la salud pública del condado de Mono

### Bingo

3er jueves del mes  
4:00-6:00 p. m.

Centro Comunitario Chalfant

Únase a Servicios Sociales para un bingo comunitario divertido y gratuito.

## Crowley Lake

### Pilates de colchoneta

Martes  
8:00 am a 9:00 am  
Centro Comunitario Crowley  
Colchoneta clásica de Pilates con un toque contemporáneo. Moviliza, alarga y fortalece todo el cuerpo con énfasis estabilidad central.

### Estírate y relájate

Jueves  
8:00 am a 9:00 am  
Centro Comunitario Crowley  
Movilidad articular, flexibilidad y relajación guiada.  
\*debe traer su propia colchoneta

### Estiramiento de Yin y Yoga

Jueves  
5:00 pm. a las 6:00 p. m.  
Centro Comunitario Crowley  
El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.



Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740  
[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)



# 2023 Fall Wellness



# 2023 bienestar de otoño

September 6, 2023 - December 21, 2023

6 de septiembre de 2023 - 21 de diciembre de 2023

## Bridgeport Yoga

Starting September 19, 2023  
Tuesday  
12:00 pm - 1:00 pm  
Memorial Hall

Join Tajia for some gentle yoga and mindfulness.  
Connect your mind and body in the present.  
No Yoga November 14, 2023.

## Bridgeport Yoga

A partir del 19 de septiembre de 2023  
Martes  
De 15:00 a 16:00  
Memorial Hall

Inscripción limitada  
Únete con Tajia para un poco de yoga suave y atención plena. Conecta tu mente y tu cuerpo en el presente.  
Sin Yoga 14 de noviembre de 2023.

## Clubhouse Live

Thursday  
3:00-4:30 PM  
Memorial Hall

It is a conscious, safe, and brave space for students. Preregistration required. Registration is on a first-come-first-served basis, with limited space available, please email Tajia at [trodriguez@mono.ca.gov](mailto:trodriguez@mono.ca.gov) to register.  
No Clubhouse on September 14, 2023.

## Casa Club en vivo

Salón Conmemorativo

Es un espacio consciente, seguro y valiente solo para estudiantes entre las edades de 11 y 18 años. Se requiere inscripción previa. El registro se realiza por orden de llegada, con espacio limitado disponible, envíe un correo electrónico a Tajia a [trodriguez@mono.ca.gov](mailto:trodriguez@mono.ca.gov) registrarse.  
Sin casa club el 14 de septiembre de 2023.

## Journaling

Thursday  
5:00 - 7:00 pm  
Memorial Hall

Learn about the different benefits and types of journaling and how it can help your mental health. Practice various forms and figure out what resonates with you personally.

## Diario

Jueves  
17:00 - 19:00

Salón Conmemorativo

Conozca los diferentes beneficios y tipos de escribir un diario y cómo puede ayudar a su salud mental. Practica varias formas y descubre qué resuena contigo personalmente.

## Senior Center Field Trip

1st Friday of Each Month  
11:00 am - 2:00 pm  
Meet at Memorial Hall

Field trip! Join us on the first Friday of the month for a field trip to the Senior Center in Walker for lunch and community. Transportation provided.

## Excursión al centro para personas mayores

1er viernes de cada mes  
11:00 - 14:00

Reunirse en el Memorial Hall

¡Viaje de estudios! Únase a nosotros el primer viernes del mes para una excursión al Centro para personas mayores en Walker para almorzar y compartir. Transporte proporcionado.

## Bridgeport Social

2nd Friday of each month  
5:00 pm - 7:00 pm  
Alternating Locations

Memorial Hall (73 North School Street): May 12, July 14, September 8, November 3\*  
Bridgeport Indian Colony Administration Building (355 Sagebrush Dr.): June 9, August 11, October 13  
Food. Community. Connection  
\*deviation from regular schedule

## Bridgeport Social

2º viernes de cada mes  
De 5:00pm a 7:00pm  
Ubicaciones alternas

Memorial Hall (73 North School Street): 12 de mayo, 14 de julio, 8 de septiembre, 3 de noviembre\*  
Colonia India de Bridgeport: 9 de junio, 11 de agosto, 13 de octubre  
Comida. Comunidad. Conexión  
\*A partir del 19 de septiembre de 2023



Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740  
[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)