

# 2024 Summer

## Wellness

June 1, 2024-August 31, 2024

### 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. No session July 4, 2024.

#### Convivio en Familia

Tuesday

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

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Únase a nosotros para una noche de juegos familiar.

Pase la noche jugando, riendo y ganando premios.

#### 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

June 7, 2024 - June 14, 2024: 3:30-5:00 pm

June 21, 2204-August 16, 2024: 1:30 pm - 5:00 pm

Aug 23, 2024 - Aug 30, 2024: 3:30-5:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Free drop-in program for middle and high school aged

students to hang out, eat some snacks, go on

adventures, and play games.

#### LBGTQIA+ Community Potluck

3rd Sunday

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

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4,

Community potluck, discussion, and support.

# 2024 Bienestar

## Verano

1 de junio de 2024-31 de agosto de 2024

### 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. Sin sesión el 4 de julio de 2024.

#### Convivio en Familia

Martes

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

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Únase a nosotros para una noche de juegos familiar.

Pase la noche jugando, riendo y ganando premios.

#### 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

7 de junio de 2024 - 14 de junio de 2024:

3:30-5:00 p.m.

21 de junio de 2204-16 de agosto de 2024:

1:30 - 5:00

23 de agosto de 2024 - 30 de agosto de 2024:

3:30-5:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Programa gratuito sin cita previa para que los estudiantes de secundaria y preparatoria pasen el rato, coman algunos refrigerios, vivan aventuras y jueguen.

#### Comida Compartida Comunitaria LBGTQIA+

3do Domingo

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

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Comida comunitaria, discusión y apoyo.

Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

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



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino

# 2024 Summer Wellness



# 2024 Bienestar verano

June 1, 2024-August 31, 2024

1 de junio de 2024-31 de agosto de 2024

## Benton

### Benton Social

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

Benton Community Center  
58869 Hwy 120

Community potluck, games, activities, information  
and connection.

January 25, 2024, February 29, 2024, March 28, 2024  
April 25, 2024, May 20, 2024

## Benton

### Benton social

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

Benton Community Center  
58869 Hwy 120

Comida comunitaria, juegos, actividades,  
información y conexión.

25 de enero de 2024, 29 de febrero de 2024, 28 de  
marzo de 2024 25 de abril de 2024, 20 de mayo de  
2024

## 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

## 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

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

Chalfant Community Center

Join Social Services for a fun and free community  
bingo.

### 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

### 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.

Summer Dates: June 4, 18

July 2,9,16,23,30

August 6,13,20,27

## Crowley Lake

### Pilates de colchoneta

Regresando en marzo de 2024  
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.

Fechas de verano: 4 y 18 de junio

julio 2,9,16,23,30

6,13,20,27 de agosto

### Yin & Yoga Stretch

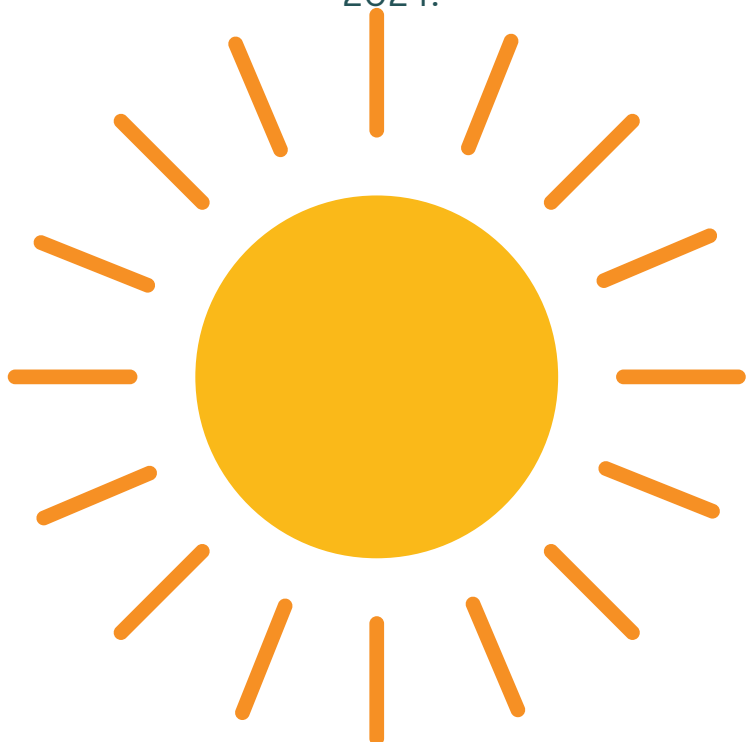
Thursday  
5:00 p.m. to 6:00 p.m.  
Crowley Community Center

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the  
hip joints and spine for increased range and more  
effective movement. No class on Thursday, July 4,  
2024.

### 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. No habrá clases el jueves 4 de julio de 2024.



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino

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

# 2024 Summer Wellness



# 2024 Bienestar verano

June 1, 2024-August 31, 2024

## Bridgeport

### Mindful Hiking

Monday

9:00 am - 12:00 pm

Meet at Memorial Hall

Start the day with a mindful hike and connect with nature and yourself. Bring walking shoes, water, sun protection, bug protection. Limited availability for transportation, pre-registration required.

### Clubhouse Live

Thursday

June 6, 2024 & August 22-August 29, 2024

3:00-4:30 PM

June 20, 2024-August 15, 2024:

3:00-5:00 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 June 13, 2024, July 4, 2024.*

### 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.

*No Journaling on June 13, 2024, July 4, 2024.*

### Bridgeport Social

2nd Friday of each month

5:00 pm - 7:00 pm

Alternating Locations

Memorial Hall (73 North School Street):

January 12, March 14, May 8, 3\*

Bridgeport Indian Colony Administration Building (355 Sagebrush Dr.): June 9, August 11, October 13

Food. Community. Connection

\*deviation from regular schedule



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino

Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

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

1 de junio de 2024-31 de agosto de 2024

## Bridgeport

### Senderismo consciente

Lunes

9:00 am - 12:00 pm

Reunirse en el Memorial Hall

Comienza el día con una caminata consciente y conéctate con la naturaleza y contigo mismo. Lleva zapatos para caminar, agua, protección solar y protección contra insectos. Disponibilidad limitada para transporte, se requiere inscripción previa.

### Casa Club en vivo

Jueves

6 de junio de 2024 y 22 de agosto al 29 de agosto de 2024

15:00-16:30

20 de junio de 2024-15 de agosto de 2024:

3:00-5:00 p.m.

Memorial Hall

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 13 de junio de 2024, 4 de julio de 2024.*

### 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.

*No llevar diario el 13 de junio de 2024, 4 de julio de 2024.*

### Bridgeport Social

2º viernes de cada mes

De 5:00pm a 7:00pm

Ubicaciones alternas

Memorial Hall (73 North School Street):

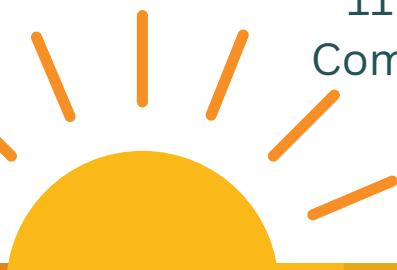
12 de mayo, 14 de julio, 8 de septiembre, 3 de noviembre\*

Colonia India de Bridgeport: 9 de junio,

11 de agosto, 13 de octubre

Comida. Comunidad. Conexión

\*no el segundo viernes







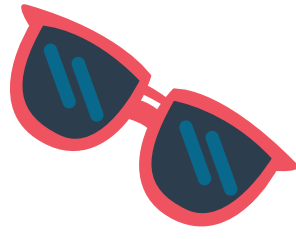
# Walker Wellness Center

## 2024 Summer Schedule

June 1, 2024-August 31, 2024

### Trauma Yoga

Tuesday  
3:00-4:00pm  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Light stretching and yoga with Ms. Betty.



### Parent Project

Wednesday  
June 5, 2024-August 14, 2024  
No class July 3, 2024  
4:00-4:45 pm  
Zoom or in person  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Support and guidance for parents.  
To register for online program contact Betty at [bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov).

### Chair Yoga

Tuesday & Wednesday  
11:00 am-12:00 pm  
Walker Senior Center, 399 Mule Deer Road  
Chair yoga, gentle stretching and meditation.

### Mindful Hiking

Tuesday & Thursday  
7:30 am-11:00 am  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker  
Join David for a mindful hike to reconnect with nature and yourself. Bring snacks, water, sturdy shoes, sun protection, and bug spray.

### Walking Group

Thursday  
9:00-10:00 am  
Walker Park, 399 Mule Deer Road  
Join Kama for a walk and talk about anything on your mind.  
No walking June 20, 2024.

### Kids Art Program

Thursday  
11:00-12:00 pm  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Join Kama for some fun arts and crafts for all ages.  
No walking June 20, 2024.

### Ukulele

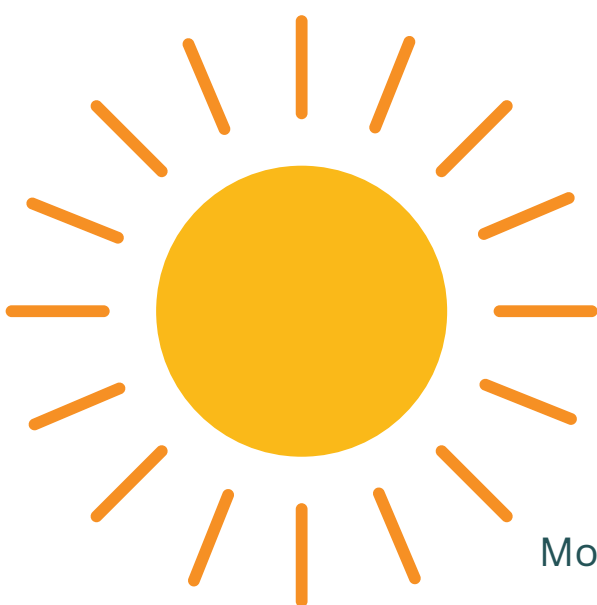
Wednesday  
June 5, 2024-July 17, 2024  
July 24, 2024 - August 28, 2024  
2:00-3:00pm  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Introduction classes for people 8 and older. Limited availability.  
Register with Betty at [bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov).

### Community Garden

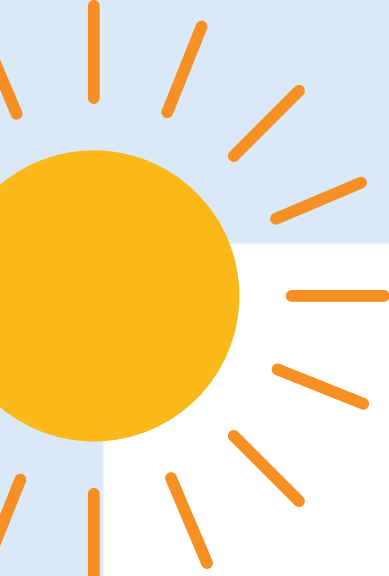
Limited plots available  
Grow your own vegetables, fruits, plants, flowers with your free community garden plot. Contact David ([dhathaway@mono.ca.gov](mailto:dhathaway@mono.ca.gov)) to reserve your space today.

### Walker Social

Last Friday of the Month  
5:00-7:00  
Walker Wellness Center  
107655 Highway 395, Walker, CA  
Community potluck



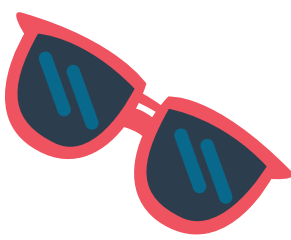
Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740  
[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)



# WALKER WELLNESS CENTER

## 2024 Bienestar verano

1 de junio de 2024-31 de agosto de 2024



### Yoga Trauma

Martes

3:00-4:00 pm

Walker Wellness Center

107655 Hwy 395, Walker, CA

Estiramiento ligero y yoga con la Sra. Betty.

### Grupo de caminata

Viernes

10:00-11:00 a.m.

Parque Walker, 399 Mule Deer Road

Únete a Kama para dar un paseo y hablar sobre cualquier cosa que tengas en mente.

### Yoga en silla

Martes y Miércoles

11:00 am-12:00 pm

Walker Senior Center, 399 Mule Deer Road

Yoga en silla, estiramientos suaves y meditación.

### Programa de arte para niños

Viernes

13:45-14:45

Centro de bienestar Walker 107655 Carretera 395, Walker, CA

Únase a Kama para disfrutar de divertidas artes y manualidades para todas las edades.

### Ukelele

Miércoles

2:00 pm-3:00 pm

Sesión 1:

5 de junio de 2024-17 de julio de 2024

Sesión 2:

24 de julio de 2024 - 28 de agosto de 2024

Centro de Bienestar Walker

107655 Carretera 395, Walker, CA

Clases de introducción personas de 8 años en adelante. Disponibilidad limitada. Regístrese con Betty en [bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov).

### Senderismo consciente

Regresando en abril de 2024 dependiendo del clima

Martes y Jueves

7:30 am-11:00 pm

Centro de bienestar Walker 107655 Carretera 395, caminante

Únete a David en una caminata consciente para reconectarte con la naturaleza y contigo mismo. Lleve refrigerios, agua, zapatos resistentes, protección solar y repelente de insectos.

### Proyecto de padres

Miércoles

4:00-4:45 p. m.

en línea o en persona

Walker Wellness Center

107655 Hwy 395, Walker, CA

Apoyo y orientación a los padres.

Regístrese con Betty en

[bhathaway@mono.ca.gov](mailto:bhathaway@mono.ca.gov).

### Jardín comunitario

Regresando en abril de 2024 dependiendo del clima

Parcelas disponibles

Cultive sus propias verduras, frutas, plantas y flores en su huerto comunitario gratuito. Comuníquese con David

([dhathaway@mono.ca.gov](mailto:dhathaway@mono.ca.gov)) para reservar su espacio hoy.

### Walker Social

Último viernes del mes

5:00-7:00

Walker Wellness Center

107655 Highway 395, Walker, CA

Comida comunitaria



Supporting You On Your Path  
Apoyandote En Tu Camino

Mono County Behavioral Health  
(760) 924-1740

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