Emerson St. para adolescentes y adultos jóvenes

MARZO 2024 GRUPOS DE PREVENCIÓN

WellPower EMERSON ST.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **No hay grupos**
4 **VIRTUAL:** **11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre** **5:00 - 6:00 p.m.Educación entrada libre**	5 **12:00-3:00 p.m.** ***Horario de apoyo educativo entrada libre ** ***Grupos en el Campus Dahlia*** ***3401 Eudora St, Denver CO 80207*** ***2:00-4:00p.m.*** *Arte y juegos de mesa* ***4:00-5:00 p.m. Planificación del retiro de invierno*** ***4:00-5:00 p.m.*** *Grupo de apoyo a familiares y cuidadores*	6 **12:00 p.m.** **campos encantados (Enchanted Grounds)*excursion de juegos **VIRTUAL** **3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi**	7 **2:30 p.m.** **Comics y Batidos**	8 **No hay grupos**
11 **VIRTUAL:** **11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre** **5:00 - 6:00 p.m.Educación entrada libre**	12 **12:00-3:00 p.m.** **Horario de apoyo educativo entrada libre ** ***Grupos en el Campus Dahlia*** ***3401 Eudora St, Denver CO 80207*** ***2:00-3:00p.m.*** *Planificación del retiro de invierno* ***3:00-5:00 p.m.*** *Arte y juegos de mesa* ***4:00-5:00 p.m.*** *Grupo de apoyo a familiares y cuidadores*	13 **12:00 p.m.** **Caza del tesoro en Bass Pro Shop** **VIRTUAL** **3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi**	14 **10:00 a.m.** **Great Wolf Lodge en Colorado Springs**	15 **No hay grupos**
18 **VIRTUAL:** **11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre** **5:00 - 6:00 p.m.Educación entrada libre**	19 **12:00-3:00 p.m.** ***Horario de apoyo educativo entrada libre ** ***Grupos en el Campus Dahlia*** ***3401 Eudora St, Denver CO 80207*** ***2:00-3:00p.m.*** *Planificación del retiro de invierno en el Campus Dahlia* ***3:00-5:00 p.m. Arte y juegos de mesa*** ***4:00-5:00 p.m.*** *Grupo de apoyo a familiares y cuidadores*	20 **12:00 p.m.** **Excursión al cine** **VIRTUAL** **3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi**	21 ***Grupos en el Campus Dahlia*** ***3401 Eudora St, Denver CO 80207*** ***2:00-3:00p.m.*** *Planificación del retiro de invierno en el Campus Dahlia* **3:30 p.m.** **¡Celebremos los 80!**	22 **No hay grupos**
25 **VIRTUAL:** **11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre** **5:00 - 6:00 p.m.Educación entrada libre**	26 **12:00-3:00 p.m.** **Horario de apoyo educativo entrada libre ** ***Grupos en el Campus Dahlia*** ***3401 Eudora St, Denver CO 80207*** ***2:00-3:00pm*** *Planificación del retiro de invierno en el Campus Dahlia* ***3:00-5:00pm*** *Arte y juegos de mesa* ***4:00-5:00 p.m.*** *Grupo de apoyo a familiares y cuidadores*	27 **11:00 a.m. ****Club de la cultura: Salón de las Especias:**** **VIRTUAL** **3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi**	28 **5:45 p.m.** **Partido Avalance vs Rangers **	29 **No hay grupos**

Emerson St. para adolescentes y adultos jóvenes

MARZO 2024 GRUPOS DE TERAPIA

WellPower EMERSON ST.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5 **4:00-5:45 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz**	6 **VIRTUAL** **4:30 -5:30 p.m. El arte de darse cuenta**	7 **VIRTUAL:** **11.30 a.m.-12:30 p.m. Las relaciones en la vida real** **2:00pm - 3:00 p.m. Gestión de casos sin cita previa** **3:30-4:30 p.m. Compartir y cuidar** **4:30 - 5:30 p.m.** **Café comunitario Word Works**	8
11	12 **11:00 a.m.** **Conexiones con la naturaleza** **4:00-5:45 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz**	13 **VIRTUAL** **4:30 -5:30 p.m. El arte de darse cuenta**	14 **VIRTUAL:** **11.30 a.m.-12:30 p.m. Las relaciones en la vida real** **2:00pm - 3:00 p.m. Gestión de casos sin cita previa** **3:30-4:30 p.m. Compartir y cuidar** **4:30 - 5:30 p.m.** **Café comunitario Word Works**	15
18	19 **4:00-5:45 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz**	20 **VIRTUAL** **4:30 -5:30 p.m. El arte de darse cuenta**	21 **VIRTUAL:** **11.30 a.m.-12:30 p.m. Las relaciones en la vida real** **2:00pm - 3:00 p.m. Gestión de casos sin cita previa** **3:30-4:30 p.m. Compartir y cuidar** **4:30 - 5:30 p.m.** **Café comunitario Word Works**	22
25	26 **4:00-5:45 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz**	27 **VIRTUAL** **4:30 -5:30 p.m. El arte de darse cuenta**	28 **VIRTUAL:** **11.30 a.m.-12:30 p.m. Las relaciones en la vida real** **2:00pm - 3:00 p.m. Gestión de casos sin cita previa** **3:30-4:30 p.m. Compartir y cuidar** **4:30 - 5:30 p.m.** **Café comunitario Word Works**	29

Emerson St. para adolescentes y adultos jóvenes

MARZO 2024

WellPower EMERSON ST.

Información de contacto

Dirección: 1610 N. Emerson St. Denver, CO 80218 (1 bloque al norte de Colfax)
Teléfono: (303) 504-3988
Email: emersonst@wellpower.org

Acerca de las clases y los grupos

Las clases son gratuitas y abiertas al público (de 15 a 26 años), salvo que se indique lo contrario en la descripción. Los lunes y viernes no hay grupos

Por favor tome nota:

- If a group title is in **coral font on the monthly calendar (not in the descriptions), it it VIRTUAL.** Todos los demás grupos son PRESENCIALES.
- **Estrellado** = Actividad fuera de las instalaciones; debe confirmar su asistencia con antelación para firmar nuestra carta debienvenida/renuncia, proporcionar un contacto de emergencia y traer un documento de identidad.
- Subrayado= Grupos de terapia (es decir, ya debe ver a un terapeuta en WellPower)

Descripción de clases y grupos

Grupos terapéuticos:

Dungeons & Dragons & Feelz: Se encuentra en una tumba fría, débilmente iluminada por la luz de una antorcha. Un aire frío persiste en la habitación, las telarañas y el polvo antiguo cubren la mayoría de las superficies. Este es un lugar que el tiempo ha olvidado. Se sentiría asustado si estuviera aquí sólo, pero tiene a sus amigos. Compañeros de aventura que se han puesto a prueba contra los monstruos y la magia. Este es un **grupo cerrado** donde practicamos el apoyo, las habilidades sociales y las discusiones sobre emociones. Si tiene preguntas o interés llame a Matt Lescroart a 303-504-3992 o envía un correo a **matt.lescroart@wellpower.org**.

El arte de darse cuenta: ¿Alguna vez has sentido que no te das cuenta de lo que ocurre a tu alrededor o incluso dentro de ti mismo? Únete a nosotros en el Arte de darse cuenta. En este grupo, vamos a enseñar habilidades en torno a estar presentes y atentos mediante la conexión con la naturaleza, la práctica de la creatividad, y estar bien conectados con nosotros mismos así como con el mundo que nos rodea. Si tienes preguntas sobre el grupo, ponte en contacto con Briana en **briana.heller@wellpower.org.**

Compartir y cuidar: ¿Tienes un comportamiento o un hábito que quieres cambiar? El grupo compartir y cuidar es un lugar donde puedes COMPARTIR tus experiencias sobre el cambio de comportamientos que te impiden avanzar. También tendrás la oportunidad de CUIDAR a otros en su camino hacia un cambio positivo. Este grupo es para mayores de 18 años. Si tienes preguntas o deseas participar en el grupo, por favor comunícate con Roberta Robinson al 303-504-3995 o en **roberta.robinson@wellpower.org.**

Descripción de clases y grupos

Grupos terapéuticos:

Grupo de apoyo a familiares y cuidadores
Día / Hora / Lugar: Todos los martes, 4:00pm - 5:00pm, en persona en la Clínica Wellshire / Dickenson ubicado en: 4141 E Dickenson Place, Denver, CO 80222.
Descripción: Este grupo abierto y gratuito proporciona un espacio para que los miembros de la familia (mayores de 18 años) se conecten con otros que están apoyando a una persona joven que padece síntomas de salud mental, incluida la psicosis. Los temas semanales varían, pero pueden incluir psicoeducación, habilidades de comunicación, recursos comunitarios y/o debate sobre el bienestar familiar en un entorno de grupo de apoyo. Para participar, envíe un correo electrónico a allie.morris@wellpower.org o a dennis.vega@wellpower.org . Actualmente, el grupo se imparte en inglés. Disponemos de servicios de interpretación y esperamos crear un grupo en español a medida que surja interés.

Las relaciones en la vida real: **VIRTUAL** Un grupo virtual (los participantes interesados recibirán un enlace para unirse). ¿Te sientes perdido cuando se trata de hacer amistades importantes y navegar por el mundo de las citas? ¿O simplemente para comunicarte? Si es así, " Las relaciones en la vida real " está aquí para ayudarte. Este grupo está dedicado a navegar las relaciones, mejorar las habilidades de comunicación, y ayudarle a alcanzar sus metas de relación.
En este grupo podrás:

- Aprender los fundamentos del apego, tu propio estilo de apego y formas de sentirte más seguro en tus relaciones.
- Practicar técnicas de comunicación eficaz para expresarte y comprender mejor a los demás.
- Explorar la importancia de los límites y cómo comunicarlos con confianza.
- Ganra confianza en tu forma de conectar con los demás.

Nos reunimos virtualmente los jueves, de 11:30 a.m. a 12:30 p.m., proporcionando un espacio de apoyo para que aprendas, compartas y crezcas. Nuestro grupo está abierto a todos los folxs de Emerson St. que están recibiendo servicios clínicos y están deseosos de fomentar relaciones significativas. Para unirse a este grupo, o si tiene alguna pregunta, por favor envíe un correo electrónico a **allie.morris@wellpower.org** o Kristyna en **Kristyna.smith@wellpower.org.**

Gestión de casos sin cita previa
¿Necesita ayuda con alguno de los siguientes temas?

- Solicitar/renovar prestaciones como Medicaid, SNAP, LEAP, etc.
- Aprender sobre diferentes opciones de vivienda asequible
- Obtener documentos vitales
- Conectarse a los recursos comunitarios

(Estos son algunos ejemplos con los que podemos ayudar) Para unirse a este grupo, o si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico a **caleb.kline@wellpower.org**

Descripción de clases y grupos

Grupos de terapia:

Excursiones por la Comunidad:

Conexiones con la naturaleza:** El lugar de encuentro es delante del edificio de Emerson Street (no podemos entrar en el edificio)
Este mes, nos dirigiremos al Rocky Mountain Arsenal Refuge, situado en Commerce City, a unos 25 minutos de Emerson Street. Cuando lleguemos, exploraremos uno de los lagos del refugio donde reflexionaremos sobre las metáforas que existen entre la naturaleza y la salud mental, y luego completaremos el recorrido de 11 millas por el parque en busca de bisontes, ciervos, aves y cerdos salvajes en su hábitat natural. Nos reuniremos en Emerson a las 11:00 am. Envíe un correo electrónico a Allie a **allie.morris@wellpower.org** o llámala al 303-504-3996 para unirte a este grupo o a futuras sesiones de Conexión con la naturaleza. ¡Esperamos verle allí!

Café comunitario Word Works
IEn persona en la Biblioteca Blair Caldwell en 2401 Welton St, Denver, CO 80205. El grupo se reunirá en la sala de juntas de la Fundación de Colorado Black Chamber of Commerce, que está a la derecha (luego a la izquierda por un pasillo) justo después de entrar en la biblioteca. Jim o Allie esperarán cerca de la entrada antes de que comience el grupo. Un lugar de encuentro semanal para los esfuerzos creativos de todas las variedades, con énfasis en la escritura creativa, la poesía y las obras de la palabra hablada. Este grupo se centra en la utilización de la escritura creativa y la expresión como un medio para explorar las complejidades de la vida y dar sentido a nuestras experiencias. La primera mitad de este grupo se centra en la creación, y la segunda mitad del grupo se centra en (opcional) compartir. Habrá materiales disponibles para escribir y hacer arte. Ven a tomar una taza de café o té y únete a nosotros! Envía un correo electrónico a **jim.schnebly@wellpower.org** o a **allie.morris@wellpower.org** si tienes alguna pregunta sobre el grupo o si quieres unirte.

Emerson St. para adolescentes y adultos jóvenes

MARZO 2024

WellPower EMERSON ST.

Descripción de clases y grupos

Grupos de prevención:

Grupos en el Campus Dahlia

Nota Importante: Si vas a asistir a un grupo de prevención con Emerson St. por primera vez, por favor ponte en contacto con Sarah Shipman al (303) 504-3989 o Evan Klein al (303) 504-3984 una vez que llegues para que podamos encontrarte. Los que asisten por primera vez deben asistir a uno o dos "grupos para nuevos participantes" antes de asistir a una excursión con Emerson St., y toda la documentación debe estar firmada (por un padre o tutor si es menor de 18 años). Debido al cierre de nuestro edificio, los "grupos para nuevos participantes" aparecerán en *cursiva azul oscuro y con una estrella dorada al lado* ★

Arte y juegos de mesa: ★
¿Te gustan los juegos? ¡Los tenemos! ¿Te gusta el arte? ¡Tenemos material de arte! Únete a nosotros en el campus Dahlia para un grupo de actividades mixtas, lo que más te apetezca. Decidiremos qué hacer basándonos en una decisión de grupo, pero sea cual sea la actividad ¡seguro que nos divertiremos!

Grupo de planificación del retiro de invierno: ★
¡De vuelta por demanda popular! Emerson St. se dirige a Winter Park durante 3 días y 2 noches, donde nos asociaremos con el National Sports Center (Centro Nacional de Deportes para Discapacitados) para una aventura de esquí y snowboard. El 8 de abril, nos dirigiremos a nuestra ubicación de Airbnb, donde vamos a disfrutar de una comida juntos y se instalaran en habitaciones con camas literas. El 9 de abril, saldremos a las pistas a las 8 de la mañana, donde cada participante se asociará con un entrenador para aprender a esquiar o a hacer snowboard. Volveremos a última hora de la tarde para descansar un poco, y al día siguiente nos dirigiremos a Fraser Hill para hacer tubing y luego volveremos a Emerson St. Todos los participantes deben ser mayores de 18 años. Si estás interesado en esta excusrion, *debes* asistir al menos a 1 grupo de planificación en el mes de febrero, y a 2 más durante el mes de marzo. Se aplicarán otros requisitos. Por favor, envía un correo electrónico a *ambos* **evan.klein@wellpower.org** y a **sarah.shipman@wellpower.org** si tienes alguna pregunta-o puedes simplemente preséntarte a un grupo de planificación con tus preguntas.

Como ser adulto en rehabilitación Psi: Como parte del equipo de rehabilitación Psi, Nekeata y Dennis ayudan a las personas con sus objetivos deempleo y educación. ¡Así que si necesitas ayuda para encontrar/mantener un trabajo, explorar opciones escolares, ayuda con los deberes, o cualquier otra cosa, entonces deberías pasar por aquí! Si tienes alguna pregunta, por favor ponte en contacto con Dennis Vega en el 303-873-3628 o en **dennis.vega@wellpower.org.**

Horario de apoyo educativo entrada libre:
VIRTUAL: Lunes (cada semana): 11:00 - 12:00 y 5:00 p.m. - 6:00 p.m.
****Los Martes (cada semana): 12:00 - 3:00 p.m. en la Unión estudiantil Tivoli en el campus Auraria****
Tienes preguntas sobre la universidad, la preparatoria o el GED? Asiste durante el horario de apoyo educativo para cualquier necesidad académica.Si necesitas ayuda para averiguar cosas como la ayuda financiera, la selección de clases, los recursos del campus/comunidad, los requisitos de graduación, las opciones de la escuela preparatoria, técnicas de estudio, exploración de carreras, u otras necesidades académicas relacionadas ... ¡Este es el lugar para ti! Por favor, ponte en contacto con Dennis Vega en 303-873-3628 o **dennis.vega@wellpower.org** para recibir el enlace de la reunión virtual o para ponerse en contacto antes de reunirse en persona en Tivoli.

Descripción de clases y grupos

Grupos de prevención:

****Excursiones por la comunidad**:**

Por favor, envíe un correo electrónico a sarah.shipman@wellpower.org y evan.klein@welpower.org si deseas asistir a una excursion lo antes posible, a más tardar 5 días antes de la excursión. Nota Importante: Si vas a asistir a un grupo de prevención con Emerson St. por primera vez, por favor ponte en contacto con Sarah Shipman al (303) 504-3989 o Evan Klein al (303) 504-3984 una vez que llegues para que podamos encontrarte. Los que asisten por primera vez deben asistir a uno o dos "grupos para nuevos participantes" antes de asistir a una excursión con Emerson St., y toda la documentación debe estar firmada (por un padre o tutor si es menor de 18 años). Debido al cierre de nuestro edificio, los "grupos para nuevos participantes" aparecerán en cursiva azul oscuro y con una estrella dorada al lado..

Comics y Batidos: ¡Únete a nosotros en una aventura llena de diversión! Durante este grupo, nos dirigiremos a Mile High Comics y pasaremos el tiempo examinando la selección de cómics. Cuando nos hayamos saciado de arte y literatura, nos dirigiremos a Littleman Ice cream para degustar algunos de los mejores batidos. No te pierdas esta emocionante expedición para explorar algunos de los lugares más divertidos y deliciosos de Denver!

Club de la cultura: Salón de las Especias: ¡Es hora de saborear la India! Durante este grupo, los participantes de Emerson St. pasarán tiempo disfrutando de la cultura y la cocina que ofrece el salón de las especias de Denver. El menú del almuerzo de Thali, Biryani, fideos, Tandoori, Curry y cocina india se hace a mano desde cero.

Excursión al cine: Echas de menos los grupos de cine? ¡Nosotros sí, nosotros sí! Durante este grupo, Emerson se dirigirá a un cine para ver una película seleccionada antes del grupo. Emerson pagará el costo del boleto-si quieres concesiones, por favor planea traer tu propio dinero. La hora de regreso a Emerson dependerá de la película seleccionada por el grupo.

Color Me Mine: De vuelta por demanda popular: ¡Nos dirigimos a Color Me Mine de nuevo! Durante este grupo, los participantes se reunirán en Emerson y luego se dirigirán a un estudio de cerámica para pintar algo de cerámica. Este es un gran grupo para expresarte en cerámica-¡tú lo pintas, ellos lo cuecen! Los responsables del grupo Emerson recogerán las piezas una vez cocidas. Puedes quedarte con tu pieza o regalarla, ¡pero toda la experiencia estará llena de diversión y creatividad!

Enchanted Grounds: Ponte a jugar mientras disfrutamos de diferentes variedades de café, refrescos y té. ¡Enchanted Grounds ofrece juegos, puzzles, una pequeña selección de cómics, y un impresionante equipo de cuidadores para ayudarte a sentir como en casa. ¡Nos reuniremos en Emerson St y nos dirigiremos juntos a explorar un nuevo lugar para disfrutar de deliciosas bebidas y fabulosos juegos!

Caza del tesoro en Bass Pro Shop: ¡Vamos a explorar la tienda Bass Pro Shop! Durante este grupo, pasaremos tiempo paseando por la tienda y también haremos una caza del tesoro para darle más emoción, con premio incluido!

Descripción de clases y grupos

*****Excursiones por la Comunidad**:**:**

Por favor, envíe un correo electrónico a sarah.shipman@wellpower.org y evan.klein@welpower.org si deseas asistir a una excursión lo antes posible, a más tardar 5 días antes de la excursión. Nota Importante: Si vas a asistir a un grupo de prevención con Emerson St. por primera vez, por favor ponte en contacto con Sarah Shipman al (303) 504-3989 o Evan Klein al (303) 504-3984 una vez que llegues para que podamos encontrarte. Los que asisten por primera vez deben asistir a uno o dos "grupos para nuevos participantes" antes de asistir a una excursión con Emerson St., y toda la documentación debe estar firmada (por un padre o tutor si es menor de 18 años). Debido al cierre de nuestro edificio, los "grupos para nuevos participantes" aparecerán en cursiva azul oscuro y con una estrella dorada al lado.

Great Wolf Lodge: ¡Nos vamos de aventura a Colorado Springs! Acompáñanos en una excursión que nos alejará de Denver y nos llevará a un parque acuático cubierto. Asegúrate de RSVP tan pronto como sea posible para esta excursión, ya que las plazas serán muy limitadas.

¡Celebremos los 80!
Asegúrate de ponerte tu ropa favorita de los 80 para esta excursión. Nos reuniremos en Emerson y nos dirigiremos a "Fifty-two 80's A Totally Awesome Shop". Entrar en esta tienda es como volver al pasado de lo que se ha llamado la mejor década. Pasaremos el tiempo viendo juegos de Atari, garbage pail kids, y ositos cariñosos. Será una experiencia increíble!

Partido Avalance vs Rangers: En este grupo, nos reuniremos en Emerson para ir a ver a los Avalanche jugar al hockey otra vez. La última vez que Emerson vio jugar a los Avalanche, ganaron la Copa Stanley (como el trofeo-no las tazas que se están vendiendo en Target). ¡Volvamos a traer esa suerte de Emerson a nuestro equipo local! ¡VAMOS AVS, VAMOS!