

MAYO 2024 GRUPOS DE PREVENCIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>12:00 p.m. **Comics y Batidos**</p> <p>VIRTUAL</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi</p>	<p>2</p> <p>2:30 - 4:30 p.m. **Jardines botánicos de Denver**</p>	<p>3</p> <p>No hay grupos</p>
<p>6</p> <p>VIRTUAL:</p> <p>11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre</p> <p>5:00 - 6:00 p.m. Educación entrada libre</p>	<p>7</p> <p>12:00-3:00 p.m. **Horario de apoyo educativo entrada libre**</p> <p>Grupos en el campus Dahlia ★</p> <p>2:00-5:00 p.m. <i>Juego de bingo con helado ¡y premios!</i></p> <p>4:00-5:00 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores</p>	<p>8</p> <p>2:00 p.m. **Top Golf outings**</p> <p>VIRTUAL</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi</p>	<p>9</p> <p>Los grupos de cocina se reúnen en la oficina central de Dickenson 4141 E Dickenson Pl, Denver, CO, 80222 ★</p> <p>2:00 p.m. Bombas de albóndigas con pan de ajo:</p>	<p>10</p> <p>No hay grupos</p>
<p>13</p> <p>VIRTUAL:</p> <p>11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre</p> <p>5:00 - 6:00 p.m. Educación entrada libre</p>	<p>14</p> <p>12:00-3:00 p.m. **Horario de apoyo educativo entrada libre**</p> <p>Grupos en el campus Dahlia ★</p> <p>2:00-5:00 p.m. <i>Aprende a confeccionar Rosas eternas:</i></p> <p>4:00-5:00 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores</p>	<p>15</p> <p>12:00 p.m. **Excursión al cine**</p> <p>VIRTUAL</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi</p>	<p>16</p> <p>Los grupos de cocina se reúnen en la oficina central de Dickenson 4141 E Dickenson Pl, Denver, CO, 80222 ★</p> <p>2:00 p.m. Rollos de media luna rellenos de durazno y crema</p>	<p>17</p> <p>No hay grupos</p>
<p>20</p> <p>VIRTUAL:</p> <p>11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre</p> <p>5:00 - 6:00 p.m. Educación entrada libre</p>	<p>21</p> <p>12:00-3:00 p.m. **Horario de apoyo educativo entrada libre**</p> <p>Grupos en el campus Dahlia ★</p> <p>2:00-5:00 p.m. <i>Juego de bingo con helado ¡y premios!</i></p> <p>4:00-5:00 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores</p>	<p>22</p> <p>11:00 a.m. **Club de la cultura en Byblos Express Greek & Lebanese</p> <p>VIRTUAL</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi</p>	<p>23</p> <p>Los grupos de cocina se reúnen en la oficina central de Dickenson 4141 E Dickenson Pl, Denver, CO, 80222 ★</p> <p>2:00 p.m. Fiesta de despedida de Evan:</p>	<p>24</p> <p>No hay grupos</p>
<p>27</p> <p>VIRTUAL:</p> <p>11:00 a.m. - 12:00 p.m. Educación entrada libre</p> <p>5:00 - 6:00 p.m. Educación entrada libre</p>	<p>28</p> <p>11:00 a.m. **Excursión a Color Me Mine**</p> <p>12:00-3:00 p.m. **Horario de apoyo educativo entrada libre**</p> <p>4:00-5:00 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores</p>	<p>29</p> <p>12:00 p.m. **Experiencia inmersiva en Bubble Planet**</p> <p>VIRTUAL</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Como ser adulto en rehabilitación Psi</p>	<p>30</p> <p>Los grupos de cocina se reúnen en la oficina central de Dickenson 4141 E Dickenson Pl, Denver, CO, 80222 ★</p> <p>2:00 p.m. Ensalada de pasta y relleno de taco</p>	<p>31</p> <p>No hay grupos</p>

MAYO 2024 GRUPOS DE TERAPIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>VIRTUAL: 4:30 – 5:30 p.m. <u>El arte de darse cuenta</u></p>	<p>2</p> <p>VIRTUAL: 2:00pm – 3:00 p.m. <u>Gestión de casos sin cita previa</u> 4:30 – 5:30 p.m. <u>**Café comunitario Word Works**</u></p>	3
6	<p>7</p> <p>VIRTUAL: 4:00–5:45 p.m. <u>Dungeons & Dragons & Feelz</u></p>	<p>8</p> <p>VIRTUAL: 4:30 – 5:30 p.m. <u>El arte de darse cuenta</u></p>	<p>9</p> <p>VIRTUAL: 3:30–4:30 p.m. <u>Compartir y cuidar</u> 4:30 – 5:30 p.m. <u>**Café comunitario Word Works**</u></p>	10
13	<p>14</p> <p>VIRTUAL: 4:00–5:45 p.m. <u>Dungeons & Dragons & Feelz</u></p>	<p>15</p> <p>VIRTUAL: 4:30 – 5:30 p.m. <u>El arte de darse cuenta</u></p>	<p>16</p> <p>VIRTUAL: 2:00pm – 3:00 p.m. <u>Gestión de casos sin cita previa</u> 4:30 – 5:30 p.m. <u>**Café comunitario Word Works**</u></p>	17
20	<p>21</p> <p>11:00 a.m. Conexiones con la naturaleza VIRTUAL: 4:00–5:45 p.m. <u>Dungeons & Dragons & Feelz Nature Connections</u></p>	<p>22</p> <p>VIRTUAL: 4:30 – 5:30 p.m. <u>El arte de darse cuenta</u></p>	<p>23</p> <p>VIRTUAL: 3:30–4:30 p.m. <u>Compartir y cuidar</u> 4:30 – 5:30 p.m. <u>**Café comunitario Word Works**</u></p>	24
27	<p>28</p> <p>VIRTUAL: 4:00–5:45 p.m. <u>Dungeons & Dragons & Feelz</u></p>	<p>29</p> <p>VIRTUAL: 4:30 – 5:30 p.m. <u>El arte de darse cuenta</u></p>	<p>30</p> <p>VIRTUAL: 2:00pm – 3:00 p.m. <u>Gestión de casos sin cita previa</u> 4:30 – 5:30 p.m. <u>**Café comunitario Word Works**</u></p>	31

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 toma nota:

- Si el título de un grupo está **en letra de color coral en el calendario mensual (no en las descripciones), es un grupo VIRTUAL**. Todos los demás grupos son PRESENCIALES
- ****Estrellado**** = Actividad fuera de las instalaciones; debe confirmar su asistencia con antelación para firmar nuestra carta de bienvenida/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: Te encuentras 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. Te sentirías asustado si estuvieras aquí sólo, pero tienes a tus 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:

Gestión de casos sin cita previa

¿Necesitas 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 tienes alguna pregunta, envía un correo electrónico a

caleb.kline@wellpower.org.

Excursiones por la Comunidad:

Café comunitario Word Works

En 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 unirse.

Conexiones con la naturaleza: Únete a nosotros durante nuestro grupo de terapia mensual basado en la naturaleza que se centra en el poder curativo de la naturaleza y la conexión con los demás. Este mes, nos dirigiremos al parque Red Rocks para realizar una caminata corta (1 milla) y actividades de reflexión sobre la naturaleza centradas en el tema: la conexión a la tierra. Se les ofrece un aperitivo, y transporte desde Emerson hasta el lugar de reunión del grupo. El lugar puede cambiar dependiendo de las condiciones del clima. Los aperitivos están incluidos, así como el transporte desde Emerson hasta el lugar del grupo. El lugar puede cambiar dependiendo de las condiciones climáticas. Nos reuniremos en el campus Dahlia, situado en **3401 Eudora St, Denver, CO 80207**. Envía un correo electrónico a Allie a allie.morris@wellpower.org o llámala al 303-504-3996 para unirse a este grupo o a futuras sesiones del grupo Conexión con la Naturaleza. ¡Esperamos verte allí!

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.* ★

Juego de bingo con helado ¡y premios! ★

¡Demuestra tu habilidad para dominar el clásico juego BINGO durante este grupo! Tendremos helado para todos los participantes, y cada dos rondas ¡los ganadores podrán elegir diferentes premios de una lista! Habrá premios para todos los gustos durante estos grupos, ¡no te pierdas esta nueva y emocionante oportunidad!

Aprende a confeccionar Rosas eternas: ★

Aprende a crear hermosas rosas y eternas con seda durante este grupo. Mayo es el mes perfecto para mostrar tus habilidades creativas y crear algo hermoso para ti o para alguien especial en tu vida, aprovecha esta oportunidad.

Como ser adulto en rehabilitación Psi: Como parte del equipo de rehabilitación Psi, Nekeata y Dennis ayudan a las personas con sus objetivos de empleo 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 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:

Grupo de apoyo a familiares y cuidadores: En persona en la clínica Wellshire / centro 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.

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

Por favor, envía un correo electrónico a sarah.shipman@wellpower.org y evan.klein@wellpower.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.

****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. Debes enviar un correo electrónico a sarah.shipman@wellpower.org y evan.klein@wellpower.org antes del viernes 12 de abril para confirmar tu asistencia a esta excursión.

****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!

****Club de la cultura: Byblos Express Greek & Lebanese **:** Las mentes culinarias creativas que están detrás de los restaurantes Byblos Express Greek & Lebanese son los primos Yousef (Joe) y Justin Khraim, originarios de Jerusalén. Ellos cocinaba en las reuniones familiares durante su crianza y se trasladaron a los EE.UU. hace 14 años en busca de nuevas oportunidades. Durante este grupo, los participantes de Emerson St. tienen la oportunidad de probar la deliciosa comida que ofrecen las culturas griega y libanesa.

****Jardines botánicos de Denver**:** Únete a nosotros para una excursión a los hermosos Jardines Botánicos de Denver, que presentan una amplia gama de jardines y colecciones en veinticuatro hectáreas. Los jardines reflejan una diversidad cada vez mayor de plantas procedentes de todos los rincones del mundo. Cubriremos los gastos de entrada y luego podrás explorar los jardines a tu ritmo. Puedes quedarte todo el tiempo que desees, ya que los jardines permanecerán abiertos hasta las 7pm. **Ten en cuenta que no proporcionamos transporte para esta excursión. Deberás organizar tu propio transporte de ida y vuelta a los jardines. Nos reuniremos en la entrada a las 2:30pm. La dirección es 1007 York St, Denver, CO 80206.**

Descripción de clases y grupos

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

Por favor, envíe un correo electrónico a sarah.shipman@wellpower.org y evan.klein@wellpower.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. If only 1 group member is present for group, the group will be cancelled 15 minutes after the scheduled start time.

****Experiencia inmersiva en Bubble Planet**:** Durante este grupo, viajaremos a través de fantásticos paisajes de colores pastel diseñados para cautivar los 5 sentidos. Vamos a empezar nuestro viaje en la burbuja gigante, continuaremos por la sala LED, la sala de nubes, un océano de burbujas, un baño de burbujas, escaparemos en globo, iremos a una sala de selfie, a una sala infinita, a el portal de burbujas, a el efecto burbuja, y terminaremos con una experiencia de realidad virtual y una tienda interactiva. ¡No te pierdas de este nuevo y emocionante grupo y de una nueva atracción de Denver!

****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! **Nos reuniremos en Emerson St y proporcionaremos transporte para esta excursión. Debes enviar un correo electrónico a sarah.shipman@wellpower.org y evan.klein@wellpower.org antes del viernes 26 de abril para asistir a esta excursión.**

¡NUEVOS Grupos de cocina en Dickenson!

Los grupos de cocina se reunirán todos los jueves en 4141 E Dickenson Pl, Denver, CO, 80222. ★

Bombas de albóndigas con pan de ajo: ★ Durante este grupo, prepararemos rollos rellenos de albóndigas con mantequilla de ajo, queso y una salsa marinara para remojar. Esta será una gran oportunidad para mostrar tus habilidades en la cocina y aprender a preparar un platillo que complacerá tu paladar. Hay opciones vegetarianas disponibles si se solicitan.

Rollos de media luna renellos de durazno y crema: ★ ¿A quién no le gustan los bocadillos dulces? Durante esta experiencia culinaria, los miembros del grupo tendrán la oportunidad de disfrutar de rollos de media luna calientes y rellenos de durazno dulce, acompañados con helado. ¡Qué rico!

Ensalada de pasta y relleno de taco: ★ Prepararemos una ensalada de pasta con relleno de taco sazonado, queso, tomates en cubos, jalapeños, lechuga y el clásico aderezo de Dorothy Lynch, es un platillo ideal para el verano. Todos los aderezos son opcionales, y también incluiremos salsa y crema agria.

Fiesta de despedida de Evan: ★ Durante este grupo, celebraremos a Evan Klein y el trabajo que ha hecho en Emerson St. como terapeuta y especialista en prevención. Los participantes del grupo tendrán la oportunidad de firmar y crear una pieza de arte única para Evan. Prepararemos papas a la francesa caseras con un "bara de papas a la francesa" y dedicaremos tiempo a decirle adiós y felicitarle. ¡TE ECHAREMOS DE MENOS, EVAN!