



Community Cares

Build Resilience. Prioritize Wellness.

Bouncing back from life’s curveballs takes skills. Resilience is built on a foundation of self-awareness, self-care, and communication. Take action today to empower your mental health.

NAMI Ventura County’s Community Cares workshop is designed to introduce you to mental health topics with a focus on wellness and busting stigma. In a casual and comfortable setting, facilitators present evidence-based information and skills that can help you navigate and promote mental wellness for yourself and your community. Every trained presenter brings their personal experience with mental illness, recovery, and hope.

UPCOMING WORKSHOP
IN PARTNERSHIP WITH
ST. JULIE BILLIART CATHOLIC CHURCH

MONDAY, NOV. 7
7-9PM (ZOOM)

Learn About:

- Mental Wellness
- Mental Health Conditions
- Identifying & Busting Stigma
- Starting Hard Conversations
- Self-Care Skills & Strategies
- Communication Strategies
- Community Resources

Empower Healthy Minds & Strong Communities.

Who can benefit from Community Cares?

Everyone.

Healthy minds build and support strong communities. We all live with complex stress. Balancing work and home life, building connections with (or without) technology and social media, and alarming world events all can take a toll on our mental health.

Recognizing mental health concerns early and knowing how to respond is key to keeping our minds and bodies healthy. Knowing how to support friends, neighbors, and co-workers experiencing challenges helps keep our communities healthy.

Visit www.namiventura.org/classes to register

Scan To Register



PROGRAM IS FREE • ADVANCE REGISTRATION IS REQUIRED

The mission of NAMI Ventura County is to provide advocacy, support, education and resources for individuals and families affected by mental illness, inclusive of all, without discrimination and stigma.



Cuidado entre la Comunidad

Desarrolle la Resiliencia. Priorice el Bienestar.

Recuperarse de lo inesperado en la vida requiere ciertas habilidades. La resiliencia se desarrolla sobre una base compuesta del conocimiento de si mismo, el autocuidado y la comunicación. Actúe hoy para influenciar y tomar control de su salud mental.

Cuidado entre la Comunidad de NAMI del Condado de Ventura es un programa de dos horas diseñado para presentar educación sobre la salud mental basada en evidencia y experiencia con un enfoque en el bienestar, la recuperación y esperanza. Los facilitadores capacitados tienen experiencia personal en el manejo de enfermedades mentales y recuperación.

**PRÓXIMO PROGRAMA
EN ALIANZA CON
ST. JULIE BILLIART IGLESIA CATÓLICA
LUNES 7 DE NOVIEMBRE
7-9PM (ZOOM)**

Mentes Saludables & Comunidades Fuertes

Aprenda acerca de:

- Bienestar Mental
- Diagnósticos de Salud Mental
- Estrategias de Tratamiento
- Habilidades de Autocuidado
- Habilidades de Comunicación
- Recursos Comunitarios

¿Quién se beneficia de Cuidado entra la Comunidad?

Todos.

Las mentes saludables construyen comunidades fuertes. Todos vivimos con estrés complejo: El balance de la familia y el trabajo; conexión excesiva por medio de la tecnología; y noticias alarmantes a diario. Cada persona puede beneficiarse de desarrollar habilidades diseñadas para apoyar el bienestar mental. Reconocer los problemas de salud mental temprano y saber cómo responder es clave para mantener nuestras mentes y comunidades saludables.

Visite www.namiventura.org/cuidado-entre-la-comunidad/ para registrarse

Escanear para registrarse



EL PROGRAMA ES GRATUITO • ADVANCE REGISTRATION IS REQUIRED

La misión de NAMI Ventura County es apoyar emocionalmente, educar y proveer recursos a las familias afectadas por enfermedades mentales. Por medio de la colaboración y educación comunitaria, abogamos por una vida de calidad y dignidad — una vida sin discriminación — para todas las personas afectadas por estas enfermedades.