

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

May 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>AZTEC DANCE Healing through dance Every Monday 6:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p>	<p>MINDFUL WALKS <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Tuesday 9:00 AM – 9:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i></p> <p>MINDFUL MEDITATION Every Tuesday 1:15 PM – 1:45 PM <i>In-person, Healing Room</i></p> <p>PUBLIC HEALTH TALKS <i>Understanding Flea-Borne Typhus</i> May 12th 10:00 AM - 11:00 AM <i>To register contact Janay Ezekwe (323) 949 - 1255, Virtual</i></p> <p>BEADS & BONDING <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> May 12th 12:00 PM – 4:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p> <p>PUBLIC HEALTH TALKS <i>Mental Health and Whole-Person Wellbeing</i> May 19th 1:00 PM – 2:00 PM <i>To register contact Janay Ezekwe (323) 949 - 1255, Virtual</i></p>	<p>MINDFUL WALKS <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Wednesday 9:00 AM – 9:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i></p> <p>NEW CHALLENGES <i>Mental health support group with licensed clinicians</i> Every Wednesday 2:30 PM – 4:00 PM <i>Except: 04/22 & 04/29</i> <i>In-person, Healing Room</i></p> <p>PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> May 13th 4:30 PM – 7:00 PM <i>To register contact: (213)822-4116</i> <i>In-person, CER Room</i></p> <p>PBS FAMILY MATH WORKSHOPS <i>Math game night workshop hosted by PBS, best suited for families with children ages 4+</i> May 20th 5:00 PM – 6:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p> <p>HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> May 27th 5:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p>	<p>CAFECITO CHATS <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee</i> May 21st 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i></p> <p>TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> May 7th & May 21st 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i></p> <p>AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Thursday 6:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i></p>	<p>NO WORKSHOPS ARE SCHEDULED AT THE MOMENT</p>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

Mayo 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Lunes 6:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> Cada Martes 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i></p> <p>MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Martes 1:15 PM – 1:45 PM <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p>CHARLAS SOBRE SALUD PUBLICA <i>Comprender el tifus transmitido por pulgas en el Condado de Los Angeles</i> 26 de Mayo 1:00 PM – 2:00 PM <i>To register contact Janay Ezekwe (323) 949 - 1255, Virtual</i></p> <p>CUENTAS Y CONEXION <i>Explora la concientización sobre primeros auxilios de salud mental a través de la fabricación de pulseras ofreciendo un espacio terapéutico para la expresión y la relajación.</i> 12 de Mayo 12:00 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> Cada Miercoles 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i></p> <p>PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 13 de Mayo 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Jueves 6:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i></p> <p>CAFECITO CHARLAS <i>Únete a nosotros mientras hablamos sobre temas de la salud mental y tomarnos un cafecito</i> 21 de Mayo 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p>JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 7 y 21 de Mayo 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p>NO HAY TALLERES PROGRAMADOS POR EL MOMENTO</p>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

May 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059