

Description of Free Services

Wellness Class • Mental Health workshop covering common mental illnesses such as Depression, Anxiety and Schizophrenia
ESL • English as a second language class
Sabores-LGBTQ • Support group for lesbian, gay, bisexual, transgender and/or questioning individuals and their families
Mano a Mano • HIV Positive support group for individuals and their families
Nutrition Class • Educational class to learn how to make healthier decisions when purchasing, preparing and eating food
Zumba • Dance fitness class
Aerobics • Physical activity workout with focus on cardiovascular fitness and muscular strength
Exercise/Yoga • Physical activity class for all
Therapy • Peer-to-Peer counseling, Individual, Group and Family Therapy
Computer Basics Class • 7 week course covering basic computing, vocabulary, Microsoft Word and E-mail applications
"Rock-It" Mental Health (for kids) • Teaching Kids the benefit of hobbies for good mental health
Kids Self Defense • Kids non-contact basic self defense workshop
Kidz Movement • 7-week program that offers education on health, nutrition, physical activity & overall mental health: a fun, interactive and hands learning that creates positive lifestyle changes for everyday life.
¡En Vivo! • 7 week course for seniors incorporating dance/music, cooking/nutrition, gardening/leisure, meditation/relaxation, exercises/balance, & technology/cognition.
Nursing Office • Vital Signs (blood pressure, Oxygen saturation, pulse/heart rate, temperature) for Children & Adults, Focus assessments, Body Mass Index (BMI), Vision exams, Random blood glucose readings (accuchecks), Education on signs & symptoms of diseases, Stress reduction techniques, Referral services

Descripción de Servicios Gratuitos

Clase De Salud Mental • Clases de diferentes tópicos como Ansiedad, Depresión y Bipolaridad
ESL • Clase de Inglés como Segundo Idioma
Sabores-LGBTQ • Grupo de apoyo para Lesbianas, Gays (Homosexuales), Bisexuales, Transsexuales y sus familiares
Mano a Mano • Grupo de apoyo para personas VIH positivas y sus familiares
Clase de Nutrición • Clase educativa para aprender a tomar decisiones mas saludables al comprar, preparar y consumir alimentos
Zumba • Clase de actividad física con baile
Clase de Aerobics • Clase de actividad física enfocada en el área cardiovascular y en fortalecimiento de los músculos
Ejercicios/Yoga • Clase de actividad física para todos
NAMI • Grupo de apoyo para familiares de personas que viven con el diagnostico de alguna enfermedad mental
Terapia • Consejería informal, terapia individual y familiar
Curso de computación básico • curso de 7 semanas que abarca el vocabulario de computación, programa de Microsoft Word y aplicaciones básicas de correo electrónico.
12 Pasos • Grupo de apoyo para padres afectados por el uso de alcohol, drogas o pastillas
Padres Ayudando A Padres • Curso educativo para padres de 26 semanas con diferentes tópicos como: Relación de Pareja, Siendo Padres, Creando una familia, Disciplina Con Amor y Sin Violencia, Comunicación Saludable en la Familia y Debilitamiento familiar
"Rock-It" Salud Mental • Enseñando los beneficios de hobbies para una salud mental positiva
Niños Defensa Personal • Clase sin contacto de defensa propia básica de niños
Movimiento Kidz • Programa de 7 semanas que ofrece educación sobre la salud, la nutrición, la actividad física y la salud mental en general; una diversión, aprendizaje interactivo y manos que crea cambios de estilo de vida positivos para la vida cotidiana
¡En Vivo! • Curso de 7 semanas para la tercera edad que incorpora la danza / música, la cocina / nutrición, jardinería / pasa tiempo, la meditación / relajación, ejercicios / el equilibrio, y la tecnología / conocimiento
Enfermería • Signos vitales (presión arterial, saturación de oxígeno, la frecuencia del pulso / del corazón, temperatura) para niños y adultos, evaluaciones enfocadas, Índice de Masa Corporal (IMC), exámenes de la vista, lecturas de glucosa en sangre (accuchecks), Educación en los signos y síntomas de las enfermedades; técnicas de reducción del estrés, servicios de referencia



Services provided in collaboration with the County of San Bernardino, Department of Behavioral Health and funded by the Mental Health Services Act (Proposition 63).

Servicios proveídos en colaboración con el Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino y financiado por la Ley de Servicios de Salud Mental (Proposición 63).

Revised 8/14

972 N. MT. VERNON AVE.
SAN BERNARDINO, CA 92411



2014

Free Activities Actividades Gratuitas

Free Therapy offered by appointment
Terapia gratis disponible por citas

The Inspire Multicultural Holistic Campus is here to assist community members and families by providing traditional and nontraditional culturally and linguistically appropriate approaches to healing, resiliency, recovery, overall wellness and linkages to services.

Inspire Multicultural Holistic Campus está aquí para ayudar a los miembros de la comunidad y sus familias con métodos tradicionales y no tradicionales que son lingüísticamente y culturalmente apropiados para la curación, capacidad de recuperación, bienestar general y enlaces a los servicios.

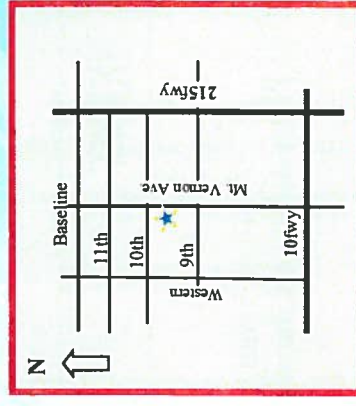
Computer Lab

Computadoras disponibles
Nursing Office & Free Health Screening
Enfermería Y Examen Básico Gratis

Phone: (909) 386-3500 Fax: (909) 386-3601
TTY: 7-1-1

www.inspiremc.org

www.facebook.com/InspireSanBernardino



Terapia disponible por citas

LUNES	<p>Clase de Aerobics 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>*Curso de computación básica ESL 5:00 - 7:00 p.m.</p> <p>Sabores-LGBTQ (primer y tercer Lunes de cada mes) 5:00 - 7:00 p.m.</p> <p>**"Rock-It" Salud Mental (para los niños)</p> <p>*Niños Defensa Personal</p> <p><u>Fecha de inicio:</u> 9/29/14 ¡En Vivo! 11:00 a.m.– 12:00 p.m.</p>
MARTES	<p>Clase de Aerobics 9:00 - 10:00 a.m.</p> <p>ESL 10:00 a.m.-12:00 p.m.</p> <p>Ejercicios/Yoga 4:00 - 5:00 p.m.</p> <p>Zumba 6:00 - 7:00 p.m.</p> <p>NAMI (Grupo de Apoyo de Apoyo segundo Martes de cada mes) 6:00-9:00p.m</p>
MIERCOLES	<p>Clase de Aerobics 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>*Curso de computación básico (Bilingüe) ESL 5:00 - 7:00 p.m.</p> <p><u>Fecha de inicio:</u> 10/1/14 Movimiento Kidz 5:00 - 6:00 p.m.</p> <p>Mano a Mano (Grupo de Apoyo) 6:00 - 9:00 p.m.</p> <p>**"Rock-It" Salud Mental (para los niños)</p> <p>*Niños Defensa Personal</p>
JUEVES	<p>Clase de Aerobics 9:00 - 10:00 a.m.</p> <p>ESL 10:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>*Curso de computación básico Ejercicios/Yoga 4:00 - 5:00 p.m.</p> <p>Zumba 6:00 - 7:00 p.m.</p> <p>Padres Ayudando A Padres (Clase de 26 semanas) 7:00 - 9:00 p.m.</p> <p>12 Pasos (Grupo de Apoyo) 7:00 - 9:00 p.m.</p>
VIERNES	<p>Clase de Aerobics 9:00 - 10:00 a.m.</p> <p>Ejercicios/Yoga 5:00 - 6:00 p.m.</p>

Therapy offered by appointment

MONDAY	<p>Aerobics Class 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>ESL 5:00 - 7:00 p.m.</p> <p>Sabores-LGBTQ (1st & 3rd Monday of the month) 5:00 - 7:00 p.m.</p> <p>*African American Parent Resiliency Workshop</p> <p>**"Rock-It" Mental Health (for kids)</p> <p>*Kids Self Defense</p> <p><u>Start Date:</u> 9/29/14 ¡En Vivo! 11:00 a.m.– 12:00 p.m.</p>
TUESDAY	<p>Aerobics Class 9:00 - 10:00 a.m.</p> <p>ESL 10:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>*Computer Basics Class</p> <p>Exercise/Yoga for Seniors 4:00 - 5:00 p.m.</p> <p>Zumba 6:00 - 7:00 p.m.</p>
WEDNESDAY	<p>Aerobics Class 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>*Computer Basics Class (Bilingual) ESL 5:00 - 7:00 p.m.</p> <p><u>Start Date:</u> 10/1/14</p> <p>Start Date: 10/1/14 Kidz Movement 5:00 - 6:00 p.m.</p> <p>Mano a Mano (Support Group) 6:00 - 9:00 p.m.</p> <p>**"Rock-It" Mental Health (for kids)</p> <p>*Kids Self Defense</p>
THURSDAY	<p>Aerobics Class 9:00 - 10:00 a.m.</p> <p>ESL 10:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Exercise/Yoga 4:00 - 5:00 p.m.</p> <p>Zumba 6:00 - 7:00 p.m.</p>
FRIDAY	<p>Aerobics 9:00 - 10:00 a.m.</p> <p>Exercise/Yoga 5:00 - 6:00 p.m.</p>

Clase de Salud Mental **disponible por registraci3n.**

Taller de como Controlar la Diabetes **disponible por registraci3n.**

*** Por registraci3n**

Wellness Class **offered by registraci3n**

Diabetes Self-Management Workshop **offered by registraci3n**

*** By registraci3n**