



# Stress & Wellness

## Available Classes

### Spanish

2nd & 4th Thursday of each month: 9:30 am-11:30 am  
Oxnard Housing Authority  
1500 Camino del Sol Rm 21  
Oxnard, CA 93030

\*\*\*\*\*

1st & 3rd Thursday of each month: 9:30 am-11:30 am  
Project Access Family  
Resource Center at Pacific  
Point Apartments  
1001 W Gonzales Road  
Oxnard, CA 93036

\*\*\*\*\*

Presentation/Information:  
Tuesday of each month:  
9am - 11am  
Mexican Consulate of  
Oxnard  
3151 W. Fifth St., Ste. E-100  
Oxnard, CA 93030

### For Information Call:

Promotoras y Promotores Foundation  
Maria Ryan: 818-427-5444  
Maria Jimenez: 805-317-1040

**Have you ever been SO stressed that you couldn't go about daily activities?**

We all get stressed sometimes, it's just part of being human

### Too much stress can:

- \* Affect how we feel
- \* Hurt our bodies
- \* Hurt our mental health
- \* Hurt our relationships

Interested in learning how to manage your stress?

Do you want to know how to be well?

Do you want to live a balanced life?

*You are invited to join us as we learn to take control of our lives so we can be...*

**FREE FROM TOO MUCH STRESS**



# El Estrés y El Bienestar

## Clases Disponibles

En Español

2º y 4º Jueves de cada mes: 9:30am - 11:30am  
Oxnard Housing Authority  
1500 Camino del Sol Rm 21  
Oxnard, CA 93030

\*\*\*\*\*

1º y 3º Jueves de cada mes: 9:30am - 11:30am  
Project Access Family Resource Center at Pacific Point Apartments  
1001 W Gonzales Road  
Oxnard, CA 93036

\*\*\*\*\*

Presentación/Información:  
Cada Martes del Mes:  
9am-11am  
Consulado de Mexico  
3151 W. Fifth St., Ste. E-100  
Oxnard, CA 93030

### Más información:

Promotoras y Promotores Foundation  
Maria Ryan: 818-427-5444  
Maria Jimenez: 805-317-1040

¿Alguna vez ha tenido **TANTO** estrés que ya no puede con su vida diaria?

El estrés es algo normal que experimentamos como seres humanos. Pero el estrés crónico ¡no lo es!

### Demasiado estrés puede causar

- \* Dolor físico
- \* Afectar a nuestra salud mental
- \* Afectar nuestras relaciones con otras personas
- \* Afectar nuestros sentimientos

Así que, si quiere saber más sobre el estrés y como vivir una mejor vida llena de bienestar y de armonía...

*Le invitamos a participar con otras personas que están logrando el control de sus vidas... ¡con menos estrés!*

