Lighthouse
Counseling & Family Resource Center

Manejo de la ansiedad y la depresión para adultos

Adquirir habilidades en:

- Comprender sus pensamientos y emociones
- Hacer frente a las emociones fuertes
- Sentirse más empoderado

LIGHTHOUSE COUNSELING AND FAMILY RESOURCE CENTER

110 Gateway Drive, Suite 210
Lincoln, CA 95648
Main Line: (916) 645-3300
Website: www.LighthouseFRC.org

Para mas informacion, favor de llamar a nuestra oficina.

CAMINO AL BIENESTAR- Manejo de la depresión y la ansiedad para adultos

Únase a nosotros en un grupo educativo de 6 semanas sobre cómo manejar y sobrellevar la ansiedad y la depresión.

Fecha por determinar

Lighthouse tiene ubicaciones en Lincoln, Roseville, Auburn y Rocklin

La Ley de Servicios de Salud Mental del Condado de Placer (MHSA) ha proporcionado fondos.
(Sin costo para los residentes del condado de Placer)