City of Los Angeles * Department of Recreation & Parks * Metro Region
Montecito Heights Senior Citizen Center
4545 Homer Street., Los Angeles, CA 90031
Phone: (213) 485-8550
Email: montecitoheights.seniorcenter@lacity.org

ART & READING FOR MENTAL WELLNESS

Your mental well-being is a priority.

Why Is Art & Reading Good for Mental Health?

- Improves active listening
- Builds critical thinking skills
- Improves memory rentention
- Enhances focus & concentration
- Reduces stress
- Builds social connections

Fall Session 2025
October 8, 2025 - November 25, 2025

Wednesdays
12:30pm-1:30pm

Make Art & Reading a Part of Your Wellness Routine!

Persons with disabilities are welcome to participate in our programs. Reasonable accommodations will be made with prior arrangements.
Achieving gender equality through a continuous commitment to girls and women in sports. All programs are subject to change and/or cancellation.

City of Los Angeles * Department of Recreation & Parks * Metro Region
Montecito Heights Senior Citizen Center
4545 Homer Street., Los Angeles, CA 90031
Phone: (213) 485-8550
Email: montecitoheights.seniorcenter@lacity.org

ARTE Y LECTURA PARA EL BIENESTAR MENTAL

Tu bienestar mental es una prioridad.

¿Por qué el arte y la lectura son buenos para la salud mental?

- Mejora la escucha activa
- Desarrolla habilidades de pensamiento crítico
- Mejora la retención de la memoria
- Mejora el enfoque y la concentración.
- Reduce el estrés
- Construye conexiones sociales

2025 Sesión de Otoño
8 de Octubre - 25 de Novembre

Miércoles
12:30pm-1:30pm

¡Haga del arte y la lectura parte de su rutina de bienestar!

Las personas con discapacidades pueden participar en nuestros programas. Se harán adaptaciones razonables con arreglos previos. Los horarios de las instalaciones, las clases y los programas de este folleto pueden estar sujetos a cambios y/o cancelaciones.