

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 retention
- Enhances focus & concentration
- Reduces stress
- Builds social connections



Spring Session 2026
April 8, 2026 - June 3., 2026

Free Class - Wednesdays
12:00pm-1:00pm

Make Art & Reading a Part of Your Wellness Routine!

If you are a person with a disability and require accommodation to participate in a City of Los Angeles Department of Recreation and Parks program, service, or activity requests may be made by calling the facility at (213)485-8550, or 711 for CA Relay, ten days in advance of the event. We will do our best to fulfill requests with less than ten business days notice. If a participant requires a one to one aide, request will be fulfilled within seven business days of receiving required paperwork and documentation needed to issue a Right of Entry Permit to the agency providing the aide.

All classes and programs are subject to change /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

**2026 Sesión de Primavera
8 de Abril - 3 de Junio**

**Clase gratis - Miércoles
12:00pm-1:00pm**

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

Si tiene una discapacidad y necesita adaptaciones para participar en un programa, servicio o actividad del Departamento de Recreación y Parques de la Ciudad de Los Ángeles, puede solicitarlas llamando al (213) 485-8550 o al 711 para CA Relay, diez días antes del evento. Haremos todo lo posible por atender las solicitudes con menos de diez días hábiles de anticipación. Si un participante requiere un asistente individual, la solicitud se atenderá dentro de los siete días hábiles siguientes a la recepción de la documentación necesaria para emitir un Permiso de Derecho de Entrada a la agencia que proporciona el asistente. Todas las clases y programas están sujetos a cambios o cancelaciones.