

LIVING WITH GRIEF SERIES

In This Together...We Grieve Together.



UPCOMING SERIES:



- July 9th, 16th, 23rd, 30th
- Classes will be held from 6pm-7pm at the Exalta Health Clinic
- This program is free of charge.

Program funded by Gilda's Club



**GILDA'S
CLUB
GRAND
RAPIDS**

An Affiliate of the
CANCER SUPPORT COMMUNITY

This four-week series focuses on understanding how grief affects you following the death of a person in your life. Each week covers unique information to help you on your grief journey. Attendees may join us for any or all four weeks. This is also a space for support. All are welcome.

WHAT YOU'LL GAIN:

FREE

- Ways to Cope with Grief
- Self-Care Guide for Grieving
- Common Grief-related Experiences
- Characteristics of Healthy Grief
- A space to talk about your story
- Support from peers and facilitator
- Connection to resources

To Register: Call or send an email to Fátima Vega-Colón

Contact Information:



2060 Division Ave S
Grand Rapids, MI 49507



616-475-0182



fvega-colon@exaltahealth.org

WWW.EXALTAHEALTH.ORG

SERIE VIVIR CON EL DUELO

Juntos podemos...Juntos en el duelo.



PRÓXIMAS SERIES:

JULY 2025						
S	M	T	W	T	F	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

- Julio 9, 16, 23, 30
- Las clases se darán de 6pm a 7pm en la clínica Exalta Health.
- Este programa es completamente gratis.

Financiación del Programa por Gilda's Club



**GILDA'S
CLUB
GRAND
RAPIDS**

An Affiliate of the
CANCER SUPPORT COMMUNITY

Esta serie de cuatro semanas se centra en comprender cómo el duelo le afecta tras la muerte de un ser querido. Cada semana ofrecemos información única para ayudarle en su proceso de duelo. Puede acompañarnos durante cualquiera de las cuatro semanas o durante todas. Todos son bienvenidos.

LO QUE TOMARÁS:



- Formas de sobrellevar el duelo
- Guía de autocuidado para el duelo
- Experiencias comunes relacionadas con el duelo
- Características del duelo sano
- Un espacio para hablar sobre su experiencia
- Apoyo de participantes y del facilitador(a)
- Conexiones a recursos

Para Registrarse: Llame o envíe un correo electrónico a Fátima Vega-Colón.

Información del Contacto:

📍 2060 Division Ave S
Grand Rapids, MI 49507

📞 616-475-0182

✉ fvega-colon@exaltahealth.org

WWW.EXALTAHEALTH.ORG