



# MC Bayamón - diciembre 2021

Lunes a Viernes

8:15 a.m. a 3:30 p.m.

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, programa de tecnología y mucho más. **La Participación del afiliado debe ser por cita previa coordinada. Interesados pueden escribir a:**

[membersclubmembers@mmmhc.com](mailto:membersclubmembers@mmmhc.com)

Nilbeth Torres Cortés, 787-622-3000 Ext: 1970

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Embeleco Navideño</b> 2:00 p.m. Programa de ejercicios	2 9:30 a.m. <b>Charla: Redes de apoyo</b> 1:30 p.m. <b>Manualidad: Muñeco de nieve</b>	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Mándala Navideño</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular
6 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Chozo de Reyes</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	7 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Reyes Magos</b> *Actividades diarias	8 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Reyes Magos</b> 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios	9 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: "Bullying"</b> *Actividades diarias	10 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Trae tu bomba puertorriqueña</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular
13 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Moña de Navidad</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	14 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Reyes en fomi</b> *Actividades diarias	15 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Adherencia de medicamentos</b> 2:00 p.m. Programa de ejercicios	16 <b>Members Club cerrado</b>	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Postal Navideña</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular
20 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Riesgo a caída</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	21 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Adorno Navidad</b> *Actividades diarias	22 9:30 a.m. <b>Actividad: "Puerto Rico Therapy Dogs"</b> 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios	23 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Películas Navideñas</b> *Actividades diarias	24 <b>Members Club Cerrado</b> <b>Día de Navidad</b>
27 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Artritis reumatoide</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Arreglo con lata</b> *Actividades diarias	29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Adorno de Navidad</b> 2:00 p.m. Programa de ejercicios	30 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Mensajes positivos Año Nuevo</b> *Actividades diarias	31 <b>Members Club Cerrado</b> <b>Despedida de Año</b>