



MC Mayagüez - diciembre 2021

Lunes a Viernes

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

www.facebook.com/MMM

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

membersclubmembers@mmmhc.com

Herminia González Badillo 787-622-3000 Ext: 5145

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Manejo del coraje	2 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Dia de Cine	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Canciones de Navidad *Actividades diarias
6 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Club de lectura *Actividades diarias	7 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Juego: Sopa de letras 10:00 a.m. Programa de ejercicios	8 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Vamos armar rompecabezas	9 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Juego: Encuentra las diferencias	10 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Parranda para Unidad Dorada *Actividades diarias
13 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: 5 sustitutos de alimentos para diabéticos *Actividades diarias	14 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Bingo (Trae tu regalito) 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios	15 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: 5 Cosas que pueden provocar la pérdida de la memoria	16 Members Club Cerrado	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias
20 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Juego: Pareo de refranes *Actividades diarias	21 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Vamos a pintarnos las uñas 10:00 a.m. Programa de ejercicios	22 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Los Tres Reyes Magos	23 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Vamos a pintar mándalas	24 Members Club Cerrado Día de Navidad
27 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: 5 cosas que aumentan la felicidad *Actividades diarias	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Día juego de mesa 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios	29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: 3 Mitos que no sabías sobre el colesterol *Actividades diarias	30 Cita previa: Clases de celulares 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Beneficios de los probióticos	31 Members Club Cerrado Despedida de Año

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO y PPO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato.

Y0049_MP-MC-CAL-095-090512-S_C