

# MC Mayagüez - noviembre 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 coordinados. Interesados pueden escribir a:**  
[membersclubmembers@mmmhc.com](mailto:membersclubmembers@mmmhc.com)  
Herminia González Badillo 787-622-3000 Ext: 5145

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Club de lectura</b> *Actividades diarias	2 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Juego: La ruleta mágica</b> 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Ley 121</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	4 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Día de Cine: 93 Días</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	5 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Manejo del pavo</b> *Actividades diarias
8 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: 5 Síntomas que los sobrevivientes de cáncer</b> *Actividades diarias	9 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Juego: Sopa de letras</b> 10:00 a.m. Programa de ejercicios	10 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Vamos armar rompecabezas</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	11 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Juego: Encuentra las diferencias</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	12 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Clínica Vacunación: Para afiliados Members Club</b> *Actividades diarias
15 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: La verdad sobre Los carbohidratos</b> *Actividades diarias	16 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Bingo (Trae tu regalito)</b> 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Datos que debe saber sobre la hipoglucemia</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	18 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Vamos hacer pulseras</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	19 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Karaoke</b> *Actividades diarias
22 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Vamos hacer un pavo</b> *Actividades diarias	23 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Vamos a pintarnos las uñas</b> 10:00 a.m. Programa de ejercicios	24 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Día de fotos del ayer (trae tu foto de niño, joven)</b> <b>Cita previa:</b> Clases de celular	25 <b>Día Acción de Gracias Members Club Cerrado</b>	26 <b>Members Club Cerrado</b>
29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Los hombres pueden desarrollar cáncer de seno</b> *Actividades diarias	30 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Día juego de mesa</b> 10:00 a.m. y 2:00 p.m. Programa de ejercicios			