



MC Mayagüez - noviembre 2024

Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 3:00 p.m.
www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.
Interesados pueden escribir a: membersclubmembers@mmmhc.com
Herminia González Tel. 787-622-3000 Ext: 57200 ó 939-739-4042
Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Manualidad: Corona bolsas plásticas *Actividades diarias
4 9:30 a.m. Charla: 10 Cosas para ser feliz 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	5 Members Club Cerrado Día de Elecciones	6 9:30 a.m. Charla: Manejo de dolor 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Charla: Menos es más 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	8 9:00 a.m. Charla: Cuidado de diabetes 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II *Actividades diarias
11 9:30 a.m. Charla: Ángel guardián 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	12 9:30 a.m. Charla: Prepara el pavo de forma segura 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	13 9:30 a.m. Charla: Medicamentos vs. alimentos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Salud en la comunidad 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias
18 10:00 a.m. Charla: Intestino irritable 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Charla: ¿Es un catarro o alergia? 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	20 9:30 a.m. Charla: Beneficios del cúrcuma 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	21 Members Club Cerrado Reunión Departamental	22 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
25 9:30 a.m. Charla: Memoria, olvido y envejecimiento 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	26 9:30 a.m. Charla: Cómo evitar el agotamiento 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	27 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	28 Members Club Cerrado Día de Acción de Gracias	29 Members Club Cerrado Receso Acción de Gracias