



Boletín Informativo de Octubre y Noviembre de 2024 MVSCC

Actividades

Lunes: Hora Social y Café de 9:30 a 10:30 a. m. **14 y 28 de Octubre
 Martes: Ejercicio de Bajo Impacto de 10:00 a 10:45 a. m. 8, 15, 22 y 29 de Octubre
 Jueves: Cocina Saludable de 11:00 a. m. **3, 17 y 31 de Octubre
 Jueves: Manualidades con Ruthie de 10:00 a 10:45 a. m. **10 y 24 de Octubre
 Viernes: Estiramientos Simples en la Mesa SURPRISE TIME II, 18 y 25 de Octubre

** Las Clases se Dictarán Cada dos Semanas.

GRATIS

Fechas Importantes

Miercoles, 10/23 to 11/13
Votación anticipada en el
Centro Comunitario Senior
de MV La programación se
realizará en el Centro
Comunitario Sepulveda

Fiesta de Halloween

Jueves, 10/31

Dia De Los Muertos

Viernes, 11/1

Thanksgiving Feast

Martes, 11/26

Celebraciones de Cumpleaños

Cada Tercer
 JUEVES
 del mes
 10/17 & 11/21

Octubre

10/15 Freddy

10/27 Hermelinda Magallanes



Noviembre

11/12 Andrea Segovia 11/13 Cynthia

11/16 Ramona Lujano 11/19 Lydia Arca

11/21 Ana Carderon 11/25 Irma Rios



Fechas que Estaremos Cerrados

Octubre

Lunes, Octubre 14

Día de los Pueblos Indígenas

Noviembre

Lunes, 11/11

Día de los veteranos

Juves, 11/24 &

Friday, 11/25

Vacaciones de Acción
 de Gracias

Actividades Regulares Mensuales

Serie de Bienestar Mental para Adultos Mayores

Salud, Bienestar y Plenitud: Martes 22 de Octubre

Descubra cómo mantenerse en forma física y emocional puede ayudarle a mantenerse saludable y a tener una actitud positiva.

Inteligencia Emocional- Martes, 11/19

Esta presentación define la inteligencia emocional, los componentes de la inteligencia emocional y explica cómo impacta el funcionamiento diario de un individuo en el contexto de las relaciones interpersonales.

TODOS LOS PROGRAMAS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS O CANCELACIONES SIN PREVIO AVISO.

LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES SON BIENVENIDAS A PARTICIPAR EN NUESTROS PROGRAMAS. SE HARÁN ADAPTACIONES RAZONABLES CON ARREGLOS PREVIOS. TENGA EN CUENTA QUE ALGUNAS ADAPTACIONES PUEDEN TARDAR 30 DÍAS O MÁS. ENVÍE SU SOLICITUD DE ALOJAMIENTO LO ANTES POSIBLE.