



## Monday

## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday

<p>1</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Movie &amp; Popcorn 9:30-11:00am Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Memoria 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p>2</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Age &amp; Wisdom 9:30 -10:30am</b></p> <p>Movie &amp; Popcorn 9:30-11:00am Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p>	<p>3</p> <p><b>*AFSP Frank Santos 9:30-11:30am</b></p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Art w/Melody 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am Support Group w/Shaua 12:00-1:00pm Open Art 12:00-2:00pm</p> <p><b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p>4</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Open Art 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am Nutrition w/Christian 11:00am-12:00pm Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p>	<p>5</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am BINGO 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Nutrition w/Alma 11:00am-12:30pm</b> Open Art 12:30-2:00pm <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>
<p>8</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Tech Support w/Carlos 9:30-10:30am</b></p> <p>Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Apoyo 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p>9</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Age &amp; Wisdom 9:30-10:30am</b></p> <p>Movie &amp; Popcorn 9:30-11:00am Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p>	<p>10</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Art w/Melody 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am Support Group w/Shaua 12:00-1:00pm Open Art 12:00-2:00pm</p> <p><b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p>11</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Open Art 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p> <p><b>Grupo del Retorno 7:00-8:00pm</b></p>	<p>12</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Lunch 9:30-10:00am</p> <p><b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p> <p><b>ICC CLOSES EARLY @ 10:00am</b></p>
<p>15</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Hands-on Art w/Alma 9:30-10:30am</b></p> <p>Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Apoyo 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p>16</p> <p><b>*DOR Amarylis Cortes 9am-12:00pm</b></p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Age &amp; Wisdom 9:30-10:30am</b></p> <p>Movie &amp; Popcorn 9:30-11:00am Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p>	<p>17</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Art w/Melody 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am Support Group w/Shaua 12:00-1:00pm Open Art 12:00-2:00pm</p> <p><b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p>18</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Lunch 9:30-10:00am</p> <p><b>ICC CLOSES EARLY @ 10:00am</b></p>	<p>19</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am BINGO 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Nutrition w/Alma 11:00am-12:30pm</b> Open Art 12:30-2:00pm <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>
<p>22</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Open Art 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Memoria 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p>23</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Age &amp; Wisdom 9:30-10:30am</b></p> <p>Movie &amp; Popcorn 9:30-11:00am Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p>	<p>24</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Art w/Melody 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am Support Group w/Shaua 12:00-1:00pm Open Art 12:00-2:00pm</p> <p><b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p>25</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Art w/Juan 9:30-10:30am</b></p> <p>Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p> <p><b>Grupo del Retorno 7:00-8:00pm</b></p>	<p>★ 26</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am BINGO 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Boardgame Time 11:00am-12:30pm</b> Open Art 12:30-2:00pm <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>
<p>29</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Open Art 9:30-10:30am Lunch 11:00-11:30am</p> <p><b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Apoyo 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p>30</p> <p>Coffee Hour 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am</p> <p><b>Age &amp; Wisdom 9:30-10:30am</b></p> <p>Movie &amp; Popcorn 9:30-11:00am Lunch 11:00-11:30am Narcotics Anonymous 12:00-1:00pm Youtube Meditation 12:00-2:00pm</p>	<p><b>*AFSP Behavioral Health Div. Rep. on-site: Frank S.   Wednesday 3th</b> <b>*DOR Rep. On-Site: Senior Rehabilitation Counselor, Amarylis C.   Tuesday 16th</b></p> <p><b>ICC Closes Early   March 12th 8:00-10:00am</b> <b>ICC Closes Early   March 18rd 8:00-10:00am</b> <b>NO MONTHLY GATHERING IN APRIL ★</b></p> <p><b>Special Events / Spanish Groups / New Groups</b> <i>(Activities and/or Groups subject to change. Please call the center to get the latest updates.)</i></p>		

Open hours are Monday to Friday 8AM - 2PM for walk-in's, 2PM - 4PM by appointment only.  
Lunch provided Monday to Friday, 10:30 -11:00AM. Please sign-up prior to ensure availability.

## Services & Support


- **Peer One-on-One**
  - If you are interested in scheduling a 1:1 Check-in anytime from 2pm - 4pm, please speak to an ICC staff member.
- **Wellness Activities, Social Connections and Recovery Groups**
  - ICC hosts a variety of activities, support groups, in English and Spanish.
- **Crisis Support**
  - We can help you get connected to appropriate services, support, and hotlines.
- **Volunteer Opportunities Available**
  - Support for Holiday events, gardening, or everyday operations are always welcomed.
  - Help facilitate groups or foster something new.
- **Community Resources & Referrals**
  - We can support you with finding needed resources/referrals in the community.

[Interested in attending through Zoom?](#) 

Certain groups offer online interactions, such as Morning Check-in, Tech Class monthly lessons, and ESL Classes. Look for the Zoom Icon! Meeting ID: 879 5356 3454

## Groups & Activities

**Coffee Hour:** The first hour of the morning is time for coffee, and here it's no different. Grab a cup and a snack, and converse with others who might've come in for their morning coffee too, or enjoy some time in our garden as the sun rises.

**Check-in** : As a group, we check-in with each person, any events they look forward to or just how they are today. Just checking in with yourself can be a huge improvement to your wellbeing and get you ready for the day ahead.

**Lunch:** Lunch is prepared on a "first come, first served" basis for *regular participants* and those present during any morning group or activity before 10:00am. We try to provide a variety of meals including hot meals and lunch bag meals. You may call ahead of time if you plan on coming in after 10:00am to reserve a lunch.

**Movie & Popcorn:** Dim the lights and serve yourself some popcorn as we put on fun movies that everyone can enjoy & relax with. Check the line-up to see what's playing.

**Nutrition with Christian:** This Nutrition group, led by Christian with *Catholic Charities*, will provide you with information on key nutritional topics while also being hands-on with cooking up a small snack. No supplies needed!


**Art with Melody:** A mix of painting with acrylic and watercolors, drawing, beading, and other forms of art, hosted by Melody. For people of all skill levels.


**Art with Juan:** Poetry and Art combine to create a unique experience to have. Hosted by Juan, a happy face and aspiring artist in the community. He offers a cultural perspective to art with lots of inspiration from Picasso and other famous artists.

**Hands-on Art with Alma (Bilingual):** Throughout the group sessions, participants are encouraged to explore their creativity and engage in healthy conversations with the group. The creative process is facilitated through guidance of step by step techniques to ensure everyone can follow along. Presented by Alma from *Mentis*.

**Nutrition with Alma (Bilingual):** Learn about the key elements of nutrition and help create a healthy meal while listening to lively music. No prep needed, all you gotta do is show up and be ready to move your body! Presented by Alma from *Mentis*.

**Boardgame Time:** Come play some boardgames with the community, we have a nice selection of old classics. Or you can bring your own game to play with new people. You'll be keeping your mind active and memory sharp by playing boardgames!

**Tech Support w/ Carlos (Bilingual)** : Trying to better yourself at using technology? Have an issue you can't seem to fix? Come in during drop-in time to get the help you need or stay for a monthly lesson focused on topics chosen by participants!

**Beginners ESL (Spanish)** : A group of Spanish speaking students eager to learn how to speak, read, write, and understand English...along with having some fun. Join us with our guest facilitator Guadalupe.

**Age & Wisdom:** Sharing accumulated life experiences in a group setting. Live with a sense of purpose and find new friends of all ages. All that matters is to be happy.

**Support Group with Shauna:** During this hour we read a daily reflection, we share, we listen to one another. We have a topic bag that we pull from and is used as a guide for discussions.

**Narcotics Anonymous:** NA is a nonprofit fellowship or society of men and women for whom drugs had become a major problem. We are recovering addicts who meet regularly to help each other stay clean. This is a program of complete abstinence from all drugs.

**Grupo de Memoria (Spanish):** Sharpen your memory with Grupo de Memoria, presented by Reina of *Providence Community Health*.

**Neuroticos Anonimos (Spanish):** We are an Association made up of men and women who share with each other their experience, strength and hope to rehabilitate themselves from mental and emotional ailments.

**Grupo de Apoyo (Spanish):** A safe trusting group that helps you perfect and process emotions, meditation, exercises to relax, practice self care and what you need to feel better.

**Grupo de Retorno (Spanish):** Camino de Retorno is a self-help group about finding purpose and meaning in your life, reducing stress and achieving your goals through workshops and relaxation methods.



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

<p><b>1</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Película y Palomitas 9:30-11:00am Almuerzo 11:00-11:30am <b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Memoria 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Edad y Sabiduría 9:30-10:30am</b> Película y Palomitas 9:30-11:00am Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>*AFSP Frank Santos 9:30-11:30am</b> Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte con Melody 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am Grupo de Apoyo con Shauna 12-1:00pm Arte Abierto 12:00-2:00pm <b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte Abierto 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am Nutrición con Christian 11am-12pm Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm</p>	<p><b>5</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am BINGO 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am <b>Nutrición con Alma 11:00am-12:30pm</b> Arte Abierto 12:30-2:00pm <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Apoyo Técnico con Carlos 9:30-10:30am</b> Almuerzo 11:00-11:30am <b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Apoyo 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Edad y Sabiduría 9:30-10:30am</b> Película y Palomitas 9:30-11:00am Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm</p>	<p><b>10</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte con Melody 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am Grupo de Apoyo con Shauna 12-1:00pm Arte Abierto 12:00-2:00pm <b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte Abierto 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm <b>Grupo del Retorno 7:00-8:00pm</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Almuerzo 9:30-10:00am <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b> <b>ICC Cierra Temprano @ 10:00am</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Arte práctico con Alma 9:45-10:45am</b> Almuerzo 11:00-11:30am <b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Apoyo 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>*DOR Amarylis Cortes 9am-12:00pm</b> Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Edad y Sabiduría 9:30-10:30am</b> Película y Palomitas 9:30-11:00am Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm</p>	<p><b>17</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte con Melody 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am Grupo de Apoyo con Shauna 12-1:00pm Arte Abierto 12:00-2:00pm <b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Almuerzo 9:30-10:00am <b>ICC Cierra Temprano @ 10:00am</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am BINGO 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am <b>Nutrición con Alma 11:00am-12:30pm</b> Arte Abierto 12:30-2:00pm <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte Abierto 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am <b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Memoria 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Edad y Sabiduría 9:30-10:30am</b> Película y Palomitas 9:30-11:00am Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm</p>	<p><b>24</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte con Melody 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am Grupo de Apoyo con Shauna 12-1:00pm Arte Abierto 12:00-2:00pm <b>Narcóticos Anónimos 7:00-8:00pm</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Arte con Juan 9:30-10:30am</b> Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm <b>Grupo del Retorno 7:00-8:00pm</b></p>	<p><b>★ 26</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am BINGO 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am <b>Tiempo de Juego 11:00am-12:30pm</b> Arte Abierto 12:30-2:00pm <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am Arte Abierto 9:30-10:30am Almuerzo 11:00-11:30am <b>Clase de Inglés 11:30am-12:30pm</b> <b>Grupo de Apoyo 12:30-2:00pm</b> <b>Neuroticos Anonimos 2:00-3:00pm</b> <b>Al-Anon Grupo 7:00-9:00pm</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>Hora del Café 8:00-9:00am Check-in 9:00-9:30am <b>Edad y Sabiduría 9:30-10:30am</b> Película y Palomitas 9:30-11:00am Almuerzo 11:00-11:30am Narcóticos Anónimos 12:00-1:00pm Meditación en Youtube 12:00-2:00pm</p>	<p><b>*División de Salud Conductual de AFSP, Rep. en sitio: Frank S.   Miércoles 3</b> <b>*Rep. del DOR en sitio: Consejera principal de Rehabilitación, Amarylis C.   Martes 16</b> <b>ICC Cierra Temprano   12 de Marzo 8:00-10:00am</b> <b>ICC Cierra Temprano   19 de Marzo 8:00-10:00am</b> <b>NO HAY REUNIÓN MENSUAL EN ABRIL ★</b> <b>Eventos Especiales / Grupos en Español / Grupos Nuevos</b> <i>(Las actividades y/o grupos están sujetos a cambios. Llame al centro para obtener las últimas actualizaciones)</i></p>		

El horario de atención es de lunes a viernes de **8AM - 2PM** para visitas sin cita previa, de 2 PM - 4PM solo con cita previa.

Almuerzo proporcionado de lunes a viernes, de **10:30 -11:00AM**. Regístrese antes para garantizar la disponibilidad.

## Servicios y Apoyo

### Compañeros uno a uno

- Si está interesado en programar un check-in individual en cualquier momento entre las 2:00PM y las 4:00PM, hable con un miembro del personal de ICC.

### Actividades de Bienestar, Conexiones Sociales y Grupos de Recuperación

- ICC alberga una variedad de actividades y grupos de apoyo en inglés y español.

### Soporte de Crisis

- Podemos ayudarle a conectarse con los servicios, soporte y líneas directas adecuados.

[¿Interesado en asistir a través de Zoom?](#) 

Ciertos grupos ofrecen interacciones en línea, como Morning Check-in, lecciones mensuales de Tech Class y clases de ESL. ¡Busque el enlace de Zoom! Meeting ID: 879 5356 3454

### Oportunidades de Voluntariado Disponibles


- Siempre se agradece el apoyo para eventos navideños, jardinería u operaciones cotidianas.
  - Ayude a facilitar grupos o fomentar algo nuevo.

### Recursos y Referencias Comunitarias

- Podemos ayudarlo a encontrar los recursos/referencias necesarios en la comunidad.

## Grupos y Actividades

**Hora del Café:** La primera hora de la mañana es hora de tomar un café, y aquí no es diferente. Tome una taza y un refrigerio y converse con otras personas que quizás también hayan venido a tomar su café matutino o disfrute de un rato en nuestro jardín mientras sale el sol.

**Check-in** : Nos reunimos como grupo para comunicarnos con cada persona, preguntarles cómo les está yendo hoy o si tienen algo que esperar. Dado el poco tiempo que pasamos juntos, nos aseguramos de que todos los que quieran compartir puedan hacerlo. Simplemente consultarte a ti mismo y ver dónde te encuentras en ese momento puede suponer una gran mejora para tu bienestar y prepararte para el día siguiente.

**Almuerzo:** El almuerzo se prepara en un “primero en llegar, primero en ser atendido” base para *participantes habituales* y aquellos que estuvieron presentes durante los grupos de la mañana o actividades que se realicen antes de las 10:00am. Tratamos de ofrecer una variedad de comidas, incluidas comidas calientes y comidas en bolsa marrón. Puede llamar con anticipación si planea llegar después de las 10:00am para reservar un almuerzo.

**Película y Palomitas:** Apague las luces y sirvete unas palomitas de maíz mientras ponemos películas divertidas que todos pueden disfrutar. Consulta la programación para ver qué se reproduce.

**Nutrición con Christian:** Este grupo de Nutrición, dirigido por Christian con Caridades Católicas, le brindará información sobre temas nutricionales clave y, al mismo tiempo, le brindará experiencia práctica en la preparación de un pequeño refrigerio. ¡No se necesitan suministros!


**Arte con Melody:** Una mezcla de pintura con acrílico y acuarelas, dibujo, cuentas y otras formas de arte, presentada por Melody. Para personas de todos los niveles.


**Arte con Juan (Bilingüe):** Poesía y Arte se combinan para crear una experiencia única. Presentado por Juan, una cara feliz y aspirante a artista de la comunidad, ofrece una perspectiva cultural del arte con mucha inspiración de Picasso y otros artistas famosos.

**Arte práctico con Alma (Bilingüe):** A lo largo de las sesiones grupales, se anima a los participantes a explorar su creatividad y entablar conversaciones saludables con el grupo. El proceso creativo se facilita mediante la guía de técnicas paso a paso para garantizar que todos puedan seguirlo. Presentado por Alma de *Mentis*.

**Nutrición con Alma (Bilingüe):** Aprenda sobre los elementos clave de la nutrición y ayude a crear una comida saludable mientras escucha música en vivo. No se necesita preparación, ¡todo lo que tienes que hacer es presentarte y estar listo para mover tu cuerpo! Presentado por Alma de *Mentis*.

**Tiempo de Juego de Mesa:** Ven a jugar algunos juegos de mesa con la comunidad, tenemos una buena selección de viejos clásicos. O puedes traer tu propio juego para jugar con gente nueva. ¡Mantendrás tu mente activa y tu memoria aguda jugando juegos de mesa!

**Apoyo Técnico con Carlos (Bilingüe)** : ¿Estás tratando de mejorar en el uso de la tecnología? ¿Tiene algún problema que parece que no puede solucionar? ¡Ven durante el horario de visita para obtener la ayuda que necesitas o quédate para recibir una lección centrada en los temas que elijas!

**Clase de Inglés (Bilingüe)** : Un grupo de estudiantes hispanohablantes deseosos de aprender a hablar, leer, escribir y comprender inglés... además de divertirse. Únase a nosotros con nuestro facilitador invitado Guadalupe.

**Edad y Sabiduría:** Compartir experiencias de vida acumuladas en un entorno grupal. Viva con un sentido de propósito y encuentre nuevos amigos de todas las edades. Lo único que importa es ser feliz.

**Grupo de Apoyo con Shauna:** Durante esta hora leemos una reflexión diaria, compartimos, nos escuchamos unos a otros. Tenemos una bolsa de temas de la que sacamos y que se utiliza como guía para las discusiones.

**Narcóticos Anónimos (Español):** NA es una confraternidad o sociedad sin fines de lucro de hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema importante. Somos adictos en recuperación que nos reunimos periódicamente para ayudarnos mutuamente a mantenernos limpios. Este es un programa de abstinencia total de todas las drogas.

**Grupo de Memoria (Español):** Agudiza tu memoria con Grupo de Memoria, presentado por Reina of Providence Community Health.

**Neuróticos Anónimos (Español):** Somos una Asociación formada por hombres y mujeres que comparten entre sí su experiencia, fortaleza y esperanza para rehabilitarse de las dolencias mentales y emocionales.

**Grupo de Apoyo (Español):** Un grupo seguro de confianza que te ayuda a perfeccionar y procesar emociones, meditación, ejercicios para relajarte, practicar el autocuidado y lo que necesitas para sentirte mejor.

**Grupo de Retorno (Español):** Camino de Retorno es un grupo de autoayuda para encontrar propósito y significado en tu vida, reducir el estrés y lograr tus metas a través de talleres y métodos de relajación.