




# NOVIEMBRE

## Clave del Horario de Despensa de Alimentos:

 : 10 a.m.-2 p.m.  
 : 4-6 p.m.

## Clave de la Ubicación del Programa:

St. Paul's United Methodist  
 Community Baptist Church

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Ayuda de Asistencia de la Calefacción (LIHEAP) 10 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Almuerzo con Adultos Mayores & Aprendizaje 12 p.m. L.E.A.D. 3 p.m. (Newport Pride Center) 	Vegetales en MLK 10 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada de Edward St.) LivFit 5 p.m. MFP Hancock Estates 11:30 a.m. (residentes solamente) Tiverton Housing Auth. 12:45 p.m. 	Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Almuerzo para Llevar 11:30 a.m. (la entrada de Edward St.)
Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) 	Yoga con Katie 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada de Edward St.) LivFit 5 p.m. MFP Oxbow 12 p.m. Lucy's Hearth 1 p.m. (residentes solamente) 	Tonificación 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) L.E.A.D. 3 p.m. (Newport Pride Center) 	Vegetales en MLK 10 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada de Edward St.) LivFit 5 p.m. MFP Pemberton 12 p.m. Bayside 1:30 p.m. 	Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) 'Almuerzo con Amigos' 11:30 a.m.-1 p.m. 
<b>VETERANS DAY</b> <b>*CENTRO CERRADO*</b>	Yoga con Katie 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada principal) LivFit 5 p.m. MFP Festival Field 12 p.m.	Tonificación 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Almuerzo con Adultos Mayores & Aprendizaje 12 p.m. L.E.A.D. 3 p.m. (Newport Pride Center) 	Vegetales en MLK 10 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada principal) LivFit 5 p.m. MFP Donovan Manor 12 p.m. Edgar Court 1 p.m. 	Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Almuerzo para Llevar 11:30 a.m. (la entrada principal) 
APRI HIV/Hep C Pruebas Gratis 7:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) 	Yoga con Katie 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada principal) MFP Park Holm 12 p.m. AHEPA 1 p.m. 	Tonificación 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) L.E.A.D. 3 p.m. (Newport Pride Center) 	<b>DIA DE ACCION DE GRACIAS</b> <b>*CENTRO CERRADO*</b>	<b>DIA DE ACCION DE GRACIAS</b> <b>*CENTRO CERRADO*</b>
Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) 	Yoga con Katie 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada principal) LivFit 5 p.m. MFP Apple Creek 12 p.m. West House 1:30 p.m. (residentes solamente) 	Tonificación 8:30 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) L.E.A.D. 3 p.m. (Newport Pride Center) 'Cena con Amigos' 5:30 p.m.	Vegetales en MLK 10 a.m. Registro para los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. (la entrada principal) Sopa para Llevar 11:30 a.m. (la entrada principal) LivFit 5 p.m. MFP Quaker Estates 12 p.m. Anthony House 1 p.m. (residentes solamente)	

# MLK Programa de Informacion

**Almuerzo con Adultos Mayores & Aprendizaje:** Bienvenido todos los adultos mayores, esta conferencia es gratuita a la hora del almuerzo, presenta conversaciones con una variedad de oradores que cambian mensualmente. Se lleva a cabo el primer y tercer Miércoles del mes.

**RSVP REQUERIDA. Contacta a Mel a la ext. 124.**

**Yoga:** Empieza o termina tu día con esta relajante clase de ejercicio. Practica manteniendo posturas, estira tus extremidades y músculos, respirando y meditando, usando la técnica de calmar tu mente.

**\*\*LAS CLASES DEL VIERNES CANCELADAS, HASTA NUEVO AVISO\*\***

**RSVP REQUERIDA. Contacta a Mel a la ext. 124.**

**Tai Chi/Qi Gong:** Esta clase incluye dos partes: Tai Chi y Qi Gong. Qi Gong es una medicina y práctica antigua China que es excelente para la longevidad y mantener la práctica del lejano oriente puede ser utilizada como una forma de defensa personal. Excelente para todos los niveles de movimiento.

**RSVP REQUERIDA. Contacta a Mel a la ext. 124.**

**Tonificación:** Cada Miércoles a las 8:30 a.m., es ejercicio para todo el cuerpo, ayuda a mejorar el balance, la salud ósea, flexibilidad y fuerza, los participantes son bienvenidos en un lugar seguro y en un ambiente de diversión. Todos los niveles son bienvenidos.

**RSVP REQUERIDA. Contacta a Mel a la ext. 124.**

**Grupo L.E.A.D.:** Un grupo diseñado para proporcionar a la Comunidad LGBTQIA+ jóvenes con un lugar seguro para discutir desafíos y hacer preguntas, y empoderarlos y abrazar su autenticidad. Lo que sea para apoyarlos. Abierto para jóvenes de 12 a 18 años.

**Mayor información, llama a Mel ext. 124.**

**Mobile Food Pantry:** Nuestra Despensa Móvil visita durante el mes, los barrios en el Condado de Newport, preparados para la compra de despensa según sus necesidades de la Comunidad.

**Para mayor información contactar a Mia a la ext. 201.**

**Vegetales:** Vegetales y frutas gratis, disponibles todos los Jueves en el centro MLK durante el año. Ven a partir de 10 a.m. a 1 p.m.

**Gratis y Confidencial exámenes gratis de HIV / Hep C Testing:** Presentado en sociedad con AIDS. RI Proyecto, Cada tercer Lunes de 7:30 a 9:00 a.m.

**Mas información, llama APRI at (401) 831 5522.**

**\*\*El registro para MLK Programa de Ayuda a partir del lunes 16 de Octubre. Los programas incluyen asistencia para El día de Acción de Gracias y asistencia para el programa de El Taller de Santa Claus. Visita [mlkcenter.org](http://mlkcenter.org) para mayor información.\*\***

## Programas Basados en Citas

**Food 2 Friends:** Nuestra despensa cuenta con servicio a domicilio, para la personas deshabilitada y personas de la tercera edad que no pueden salir de casa. Favor de contactar a Jose Ramos al (401) 846-4828, ext. 207.

**Consulta de Nutrición:** Kristin Niessink, MS, RD, LDN Dietista, con quien puede hablar acerca de sus necesidades de alimentación, quien le puede ayudar a hacer cambios en su dieta. Cualquier duda que tenga, contacte a Krisin, ¡Ella lo puede ayudar! Llama al (401) 368-7614 para hacer una cita.

**Servicios de apoyo al cliente:** ¿Busca algún recurso o asistencia con renta, trabajo, SNAP ¿O asistencia del Estado? Contáctanos en MLK para ayudarte o contactarte con organizaciones que te puedan ayudar. Contacta a Mel al (401) 846 4828 ext. 124

**\*\*NUEVO\*\*Servicio de Notario:** ¿Necesita algo notariado? ¡El Centro MLK ahora ofrece el Servicio de Notaria sin cargo alguno, completamente Gratis! Llama con anticipación para hacer una cita. Contacta a Mel al (401) 846 4828 ext. 124

## Programas Diarios

**Pan Diario:** Ven a la Despensa de Alimentos de Lunes a Viernes, 10:00 a.m.-4:00 p.m., y disfruta de nuestra variedad de pan y pasteles que tenemos disponibles. No se requiere registrarse ¡Todos son bienvenidos! Recuerda que "Servicio por orden de llegada".

**Programa de Desayuno:** Cada mañana de 7:30 a.m. a 9:00 a.m. disfruta de un desayuno gratis. Varía las opciones cada día. **\*\*Ahora en la Iglesia de St. Paul United Methodist Church ubicado en 12 MARLBOROUGH ST.\*\***

**Prescolar:** Nuestro Programa Educacional Certificado está abierto de 8:00 a 5:00 p.m. de Lunes a Viernes "DHS" Asistencia para el cuidado de los niños es aceptada, tenemos generosamente becas disponibles

**Después de la escuela:** Los niños de primaria reciben una comida nutritiva, ayuda con tareas, y participan en divertidas actividades de Lunes a Viernes después de la salida de la escuela 6 p.m. Aceptamos "DHS" Asistencia para el cuidado de los niños. Generosamente hay becas disponibles.

**¿TIENES ALGUNA DUDA O PREGUNTA? Contacta a (401) 846-4828**