



















# MARZO '24

## Los horarios de Dispensa de Alimentos:

 Lunes, Miércoles, Viernes, día: 10 a.m.-2 p.m.  
 Miércoles, noche: 4-6 p.m.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m.  <b>1</b>
	<b>4</b> Yoga con Katie 8:30 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Oxbow 12 p.m. Lucy's Hearth 1 p.m. (residentes solamente) 	<b>5</b> Tonificación en '24 8:30 a.m. Ayuda de Asistencia de la Calefacción (LIHEAP) 10 a.m. Almuerzo & Aprendizaje para Adultos Mayores 12:00 p.m. L.E.A.D. 3 p.m. Proyecto de Cuerdas Newport 5:30 p.m. Micrófono abierto 5:30 p.m.  	<b>6</b> Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Hancock Estate 11:30 a.m. Bayside 1:30 p.m.	<b>7</b> Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. AARP Preparación de Impuestos 10:30 a.m. (por cita llama 401-846-4828, ext. 124) 'Almuerzo con Amigos' 11:30 a.m.-1 p.m. 
APRI HIV/Hep C Pruebas Gratis 7:30 a.m. <b>11</b> 	<b>12</b> Yoga con Katie 8:30 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Festival Field 12 p.m.	<b>13</b> Clínica VNS 7:30 a.m. Tonificación 8:30 a.m. L.E.A.D. 3 p.m.  	<b>14</b> Chequeo de la tensión arterial hecho por URI 7:30 Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Pemberton 11:45 am Edgar Court 1 p.m.	<b>15</b> Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. AARP Preparación de Impuestos 10:30 a.m. (por cita llama 401-846-4828, ext. 124) Almuerzo pr la entrada Edward St. 11:30 a.m. 
<b>18</b> 	<b>19</b> Yoga con Katie 8:30 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Park Holm 12 p.m.	<b>20</b> Tonificación en '24 8:30 a.m. Almuerzo & Aprendizaje para Adultos Mayores 12:00 p.m. L.E.A.D. 3 p.m.  	<b>21</b> Vegetales en MLK 10 a.m.  Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Donovan Manor 12 p.m.	<b>22</b> Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. AARP Preparación de Impuestos 10:30 a.m. (por cita llama 401-846-4828, ext. 124) Almuerzo pr la entrada Edward St. 11:30 a.m. 
<b>25</b> 	<b>26</b> Yoga con Katie 8:30 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Apple Creek 12 p.m. West House 1:30 pm	<b>27</b> Tonificación en '24 8:30 a.m. L.E.A.D. 3 p.m. 'Cena con Amigos' 5:30 p.m.  	<b>28</b> Clase de Defensa Personal Reservar 401.846.4828 ext. 1124 con Mel  Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit 5 p.m. <b>MFP</b> Quaker Estates 12 p.m. Anthony House 1:15 p.m.	<b>29</b> Tai Chi / Qi Gong 9am AARP Preparación de Impuestos 10:30 a.m. (por cita llama 401-846-4828, ext. 124) Almuerzo pr la entrada Edward St. 11:30 a.m.

# 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.**

**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.**

**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 en un lugar seguro y en un ambiente de diversión. Todos los niveles son bienvenidos.

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

## 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**