



DR. MARTIN LUTHER KING, JR.
COMMUNITY CENTER

AGOSTO 2024

(401) 846-4828
20 Dr. Marcus Wheatland Blvd.
Newport, RI 02840

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Calendario sujeto a cambio. Favor de checar en la recepción para información actualizada.</p>		<p>Los horarios de Despensa de Alimentos: Lunes, Miércoles, Viernes, día: 10 a.m.-2 p.m. Miércoles, noche: 4-6 p.m. Martes, Jueves, día: 12-3 p.m.</p>		
<p>Promoción de la Biblioteca Pública de Newport en el lobby, 10 a.m.-2 p.m. Vegetales en Park Holm 2-4 p.m.</p> <p style="text-align: right;">5 </p>	<p>Yoga 8:30 a.m. Vegetales en Oxbow 11 a.m.-1 p.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Oxbow 12 p.m. Lucy's Hearth 1 p.m. (residentes solamente)</p> <p style="text-align: right;">6 </p>	<p>Tonificación 8:30 a.m. United Health Care en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores (fuero del sitio; RSVP at 401-846-4828, ext. 124 or msaunders@mlkcenter.org) 12 p.m.</p> <p style="text-align: right;">7 </p>	<p>Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Hancock Estates 11:30 p.m. (residentes solamente) Tiverton Housing Auth. 12:45 p.m.</p> <p style="text-align: right;">1 </p>	<p>Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Vegetales en Donovan Manor 11 a.m.-1 p.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m.</p> <p style="text-align: right;">2 </p>
<p>Vegetales en Park Holm 2-4 p.m.</p> <p style="text-align: right;">12 </p> <p>CENTRO CERRADO *DIA DE LA VICTORIA*</p>	<p>Yoga 8:30 a.m. Vegetales en Oxbow 11 a.m.-1 p.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 p.m. (Park Holm) Fundacion de Four Hearts Distribución en la entrada de Edward St. 12-6 p.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Festival Field 12 p.m.</p> <p style="text-align: right;">13 </p>	<p>Clinica VNS 7:30 a.m. Tonificación 8:30 a.m. Four Hearts Foundation Clothing Distribution @Edward St. 9:30a.m.-12:30 p.m.</p> <p style="text-align: right;">14 </p>	<p>Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Donovan Manor 12 p.m. Edgar Court 1 p.m.</p> <p style="text-align: right;">15 </p>	<p>Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Vegetales en Donovan Manor 11 a.m.-1 p.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m.</p> <p style="text-align: right;">16 </p>
<p>APRI HIV/Hep C Pruebas Gratis 7:30 a.m. SNAP en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m. Vegetales en Park Holm 2-4 p.m. MFP Newport Heights 11 a.m.</p> <p style="text-align: right;">19 </p>	<p>Yoga 8:30 a.m. SNAP en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m. Vegetales en Oxbow 11 a.m.-1 p.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Park Holm 12 p.m. AHEPA 1 p.m.</p> <p style="text-align: right;">20 </p>	<p>Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 p.m. 'Live from the Loading Dock: Parkside' - en el parque Edward Street (The Pump House String Band) 4:30-6 p.m.</p> <p style="text-align: right;">21 </p>	<p>Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. Cena Comunitaria 5 p.m. MFP West House 1:15 p.m. (residentes solamente)</p> <p style="text-align: right;">22 </p>	<p>Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Vegetales en Donovan Manor 11 a.m.-1 p.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m.</p> <p style="text-align: right;">23 </p>
<p>Vegetales en Park Holm 2-4 p.m. Neighborhood Plan de Salud en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m.</p> <p style="text-align: right;">26 </p>	<p>Yoga 8:30 a.m. Vegetales en Oxbow 11 a.m.-1 p.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Apple Creek 12 p.m.</p> <p style="text-align: right;">27 </p>	<p>'Cena con Amigos' 5:30 p.m.</p> <p style="text-align: right;">28 </p>	<p>Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Quaker Estates 12 p.m. Anthony House 1:15 p.m. (residentes solamente)</p> <p style="text-align: right;">29 </p>	<p>Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Vegetales en Donovan Manor 11 a.m.-1 p.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m.</p> <p style="text-align: right;">30 </p>

MLK Programa de Información

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. **CONFIRMACIÓN 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.

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.

bosWell Asesoría: Los trabajadores de salud comunitarios de bosWell ofrecen a los vecinos que califican para asistencia de alquiler, asistencia nutricional, transporte y apoyo laboral, y más.

Más información, llama (833) 366-6323 o visite boswellcare.org

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.

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.

Más 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.

Más información contactar a Mia a la ext. 201.

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.

Más información, llama APRI at (401) 831 5522.

Tonificación (PAUSA EMPIEZA 8/15): 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.

Fundación de Four Hearts Distribución: Necesita ropa? Ven por la entrada de Edward St. en Agosto 13 de 12-6 & Agosto 14 de 9:30-12:30. Ropa gratis, cortesía de la Fundación de Four Hearts.

Todos los programas son gratis, excepto los de educación. Visito www.mlkcenter.org para más detalles.

Programas Basados en Citas

Food 2 Friends: Nuestra despensa cuenta con servicio a domicilio, para la persona 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

Servicio de Notario: ¿Necesita algo notariado? ¡El Centro MLK ahora ofrece el Servicio de Notaría 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.

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

Campamento de Verano (lista de espera): Regístrate ahora para el MLK Summer Adventure Camp! Para estudiantes de 1ro a 5to grado. Del 1 de Julio al 23 de agosto. Asistencias para el cuidado de menores son aceptadas; también hay becas disponibles. Para más información, contactes Caitlyn: (401) 846, 4828, ext. 209.

Después de la escuela (inscripciones ahora): 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