



DR. MARTIN LUTHER KING, JR.
COMMUNITY CENTER

OCTUBRE

☎ (401) 846-4828
📍 20 Dr. Marcus Wheatland Blvd.
Newport, RI 02840
🌐 www.MLKCCenter.org

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Yoga 8:30 a.m. 1 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) ☆	Ayuda de Asistencia de la Calefacción (LIHEAP) 10 a.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 p.m. ☆	Manejo del Dolor Crónico presentado por RIPIN 9-11:30 a.m. 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 a.m. (residentes solamente) Tiverton Housing Auth. 12:45 p.m.	APRI HIV/Hep C 4 Pruebas Gratis 7:30 a.m. Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. ArtLink presentado por el Newport Art Museum 10 a.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m. ☆
MFP John Chafee Blvd. 11 a.m. 7 ☆	Yoga 8:30 a.m. 8 Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. RI Community Food Bank, debate en grupo 3-4 p.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Festival Field 12 p.m. ☆	United Health Care en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m. ☆	Manejo del Dolor Crónico presentado por RIPIN 9-11:30 a.m. Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Pemberton 11:45 a.m. ☆ Bayside 1:30 p.m.	Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. 11 ArtLink presentado por el Newport Art Museum 10 a.m. 'Almuerzo con Amigos' 11:30 a.m.-1 p.m. (bosWell Asesoría disponible) ☆
CENTRO CERRADO FERIADO FEDERAL ☆ 14	Clínica del Flu 7:30-9 a.m. 15 Yoga 8:30 a.m. Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 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.	Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 p.m. ☆	Manejo del Dolor Crónico presentado por RIPIN 9-11:30 a.m. Vegetales en MLK 10 a.m. Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.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.	APRI HIV/Hep C 18 Pruebas Gratis 7:30 a.m. Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. ArtLink presentado por el Newport Art Museum 10 a.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m. ☆
Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. SNAP en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m. ☆ 21	Yoga 8:30 a.m. 22 Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. SNAP en el lobby principal 10 a.m.-2 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. ☆	Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. ☆ 23	Vegetales en MLK 10 a.m. 24 Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. Cena Comunitaria 5 p.m. MFP West House 12 p.m. (residentes solamente) ☆	APRI HIV/Hep C 25 Pruebas Gratis 7:30 a.m. Tai Chi/Qi Gong 9 a.m. Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. Almuerzo por la entrada Edward St. 11:30 a.m. ☆
Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. Neighborhood Plan de Salud en el lobby principal 10 a.m.-2 p.m. ☆ 28	Yoga 8:30 a.m. 29 Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.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) ☆	Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. 'Cena con Amigos' 5:30 p.m. ☆ 30	Inscripción para la Ayuda de los Días Festivos 10 a.m.-2 p.m. Vegetales en MLK 10 a.m. Sopa por la entrada Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. ☆ 31	

MLK Programa de Informacion

Todos los programas son gratis, excepto los de educación.

RECURSOS:

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**

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.**

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.

SALUD/BIENESTAR:

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.

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.

LivFit: Clases de cocinar con educación nutricional, impartidas por Kristin Niessink MS, RD, LDN. Martes y jueves. **Póngase en contacto con Kristin para confirmar su reserva: (401) 368-7614.**

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 Educativo 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 (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.

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

Clínica del Flu: Vacuna del Flu, atención pública y gratuita gracias a Visiting Nurse Home and Hospice, traiga su tarjeta de seguro si posee.

SERVICIOS PARA COMBATIR EL HAMBRE:

MLK Food Pantry: Pantry hours are Monday, Wednesday and Friday from 10 a.m. to 2 p.m. and Tuesday and Thursday from 12 to 3 p.m.

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.**

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.

PROGRAMAS NUEVOS:

Manejo del dolor crónico, presentado por RIPIN: Tome el control de su propia salud a través del aprendizaje de técnicas saludables en esta serie de clases de seis semanas, presentado por RIPIN.

ArtLink, presentado por el Newport Art Museum: Únete al Museo de Arte de Newport para participar en las sesiones de arte gratuitas en el MLK. Explore la creatividad con nuestras Sesiones de arte abiertas dirigidas por la artista instructora Annabel Manning. ¡Los participantes de nivel principiante son bienvenidos!

Regístrese aquí para los programas comunitarios:



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.

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

****La inscripción para la ayuda de los días festivos comienza el 15 de octubre. Los programas incluidos son: Día de acción de gracias, Ayuda Navideña, El taller de Santa. Visite mlkcenter.org para más información.****