

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Calendario sujeto a cambio. Favor de checar en la recepción para información actualizada.		Los horarios de Despensa de Alimentos:  Lunes, Miércoles, Viernes, día: 10 a.m. - 2 p.m.  Miércoles, noche: 4 p.m. - 6 p.m.  Martes, Jueves, día: 12 p.m. - 3 p.m.		Los horarios de Desayuno:  Lunes-Viernes 7:30 a.m. - 9:00 a.m.	
02 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  MFP John Chafee Blvd 11-12 p.m. 	03 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  Yoga 8:30 a.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Oxbow 12 - 1 p.m. Lucy's Hearth 1 -2 p.m. 	04 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12-1 p.m. 	05 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  Vegetales en MLK 10 - 1 p.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Hancock 11:30 - 12:30 p.m. Tiverton Housing Authority 12:45 - 1:45 p.m. 	06 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. 	
09 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  	10 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Festival Field 12 - 1 p.m. 	11 Registro para los Días Festivos 10 - 2 p.m.  MFP Pemberton 12 - 1 p.m. Bayside 1:30 - 2:30 p.m. 	12  Vegetales en MLK 10 - 1 p.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Quaker Estates 12 - 1 p.m. Anthony House 1:30 - 2:30 p.m. 	13  ArtLink Presentado por el Newport Art Museum 10 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. 	
16 El Taller de Santa (Con cita previa)  	17 El Taller de Santa (Con cita previa)  Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Park Holm 12 - 1 p.m. 	18 Recoger para ayuda Navideña (Con cita previa)  Cena especial para los Días Festivos patrocinado a McGrath's 5:30 p.m. MFP Apple Creek 11:30 -12:30 p.m. West House 1:15 - 2:15 p.m. 	19  Vegetales en MLK 10 - 1 p.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. MFP Donovan Manor 12 - 1 p.m. Edgar Court 1 -2 p.m. 	20  HIV/ Hep C Pruebas Gratis 7:30 - 9 a.m. Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. ArtLink Presentado por el Newport Art Museum 10 a.m. Almuerzo especial para los Días Festivos patrocinado a Newport Fraternal Order of Police 11:30- 1 p.m. 	
23  	24  Sopa @ Edward St. 11:30 a.m.	25 *EL CENTRO ESTARÁ CERRADO* PARA LOS DÍAS FESTIVOS	26 *EL CENTRO ESTARÁ CERRADO* PARA LOS DÍAS FESTIVOS	27 *EL CENTRO ESTARÁ CERRADO* PARA LOS DÍAS FESTIVOS	
30 *EL CENTRO ESTARÁ CERRADO* PARA LOS DÍAS FESTIVOS	31 *EL CENTRO ESTARÁ CERRADO* PARA LOS DÍAS FESTIVOS	01 *EL CENTRO ESTARÁ CERRADO* PARA LOS DÍAS FESTIVOS	02 *EL CENTRO ESTARÁ ABIERTO*	03	

MLK Programa de Información

Todos los programas son gratis, excepto de los educación

SERVICIOS PARA COMBATIR EL HAMBRE:

MLK Food Pantry: La despensa de alimentos está abierta los lunes, miércoles y viernes de 10 a. m. a 2 p. m. y martes y jueves de 12 p.m. a 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. **Mas 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

SALUD/BIENESTAR:

Yoga: Empieza 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 Erin al (401) 846 4828 ext. 124**

RECURSOS:

bosWell Asesoría: Los trabajadores de salud comunitarios de bosWell ofrecer a los vecinos que califican para asistencia de alquiler, asistencia nutricional, transporte y apoyo laboral, y mas. **Mas 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. **Mas 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.

NEW PROGRAMS:

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:



Appointment Based Programs

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.**

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 Erin al (401) 846 4828 ext. 124**

La inscripción para la ayuda de los días festivos **termina el 11 de diciembre. Los programas incluidos son: Ayuda Navideña y El taller de Santa. **Visite mlkcenter.org/holidayhelp para más información.****