Dr. Martin Luther King, Jr. Community Center

Octubre 2025

401.846.4828
20 Dr. Marcus Wheatland Blvd.
Newport RI, 02840
www.MLKCCenter.org

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. - 8:30 a.m.

Dispensa Móvil (MFP):
Solo Residentes

Registro para los Dias Festivo:
Mon. - Fri. 10 a.m. - 2 p.m.

Vegetales en MLK:
PTTP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	**01** ArtLink 10 a.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12-1 p.m **PTTP** Oxbow Farms 1 - 3 p.m.	**02** Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Hancock 12 - 1 p.m. **PTTP** MLK 10 - 1 p.m.	**03** HIV/ Hep C Pruebas Gratis 7:30 - 9 a.m. Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. **PTTP** Donovan Manor 1 - 3 p.m.
06 El maravilloso laboratorio 10 - 11:30 a.m. **MFP** Tiverton Housing Authority 12 - 1 p.m. **PTTP** Park Holm 1 - 3 p.m.	**07** Yoga 8:30 a.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Oxbow Farms 12 - 1 p.m. Lucy's Hearth 1 -2 p.m.	**08** ArtLink 10 a.m. **PTTP** Oxbow Farms 1 - 3 p.m.	**09** Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Pemberton 12 - 1 p.m. Bayside 1:15 - 2:15 p.m. **PTTP** MLK 10 - 1 p.m.	**10** HIV/ Hep C Pruebas Gratis 7:30 - 9 a.m. Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. **PTTP** Donovan Manor 1 - 3 p.m.
13 ***El Centro estará cerrado por feriado federal***	**14** ***Comienza el registro para la Ayuda Para los días Festivo*** Duchas Gratis 9 a.m. - 2 p.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Festival Field 12 - 1 p.m.	**15** ArtLink 10 a.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12-1 p.m **PTTP** Oxbow Farms 1 - 3 p.m.	**16** 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. **PTTP** MLK 10 - 1 p.m.	**17** HIV/ Hep C Pruebas Gratis 7:30 - 9 a.m. Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. **PTTP** Donovan Manor 1 - 3 p.m.
20 El maravilloso laboratorio 10 - 11:30 a.m. Keeper of the Dream & Annual Meeting 5:30 - 7 p.m. **MFP** John Chafee Blvd 12 - 1 p.m. **PTTP** Park Holm 1 - 3 p.m.	**21** Yoga 8:30 a.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Park Holm 12 - 1 p.m. AHEPA 1:15 - 2:15 p.m.	**22** ArtLink 10 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **PTTP** Oxbow Farms 1 - 3 p.m.	**23** Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. Cena de la Comunidad 5 p.m. **MFP** West House 12 - 1 p.m. **PTTP** MLK 10 - 1 p.m.	**24** HIV/ Hep C Pruebas Gratis 7:30 - 9 a.m. Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. **PTTP** Donovan Manor 1 - 3 p.m.
27 El maravilloso laboratorio 10 - 11:30 a.m. **MFP** Apple Creek 12 -1 p.m. **PTTP** Park Holm 1 - 3 p.m.	**28** Yoga 8:30 a.m. Duchas Gratis 9 a.m. - 2 p.m. Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Quaker Estates 12 - 1 p.m.	**29** ArtLink 10 a.m. MLK Cena de Amigos 5:30 - 6:30 p.m. **PTTP** Oxbow Farms 1 - 3 p.m.	**30** Sopa @ Edward St. 11:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. **MFP** Anthony House 1:00 - 2:00 p.m. **PTTP** MLK 10 - 1 p.m.	**31** HIV/ Hep C Pruebas Gratis 7:30 - 9 a.m. Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m. **PTTP** Donovan Manor 1 - 3 p.m.

Dr. Martin Luther King, Jr. Community Center

MLK Programa de Informacion

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 Emilio a la 401.846.4828 x108.**

Vegetales en MLK (PTTP): Vegetales y frutas gratis, disponibles todos los Jueves en el centro MLK durante el año de 10 a.m. a 1 p.m. Durante los meses más calurosos visitamos tres lugares en Newport y Middletown.

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 DE ENRIQUECIMIENTO:

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

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.

The Kids Wonder Lab: (El maravilloso laboratorio de los niños) Una experiencia inmersiva para niños de 18 meses a 4 años. Mejorar las habilidades sociales y de desarrollo a través del juego sensorial. **Contacta a Erin al (401) 846 4828 ext. 124.**

Conciertos De Veranos: (LFTLDP) Nuestra serie de conciertos de verano es gratuita y abierta a todo el público. Las presentaciones se llevan a cabo una vez al mes, los miércoles, en el parque, frente a la entrada de Edward Street al Centro.

RECURSOS:

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 infor-mación, llama APRI at (401) 831 5522.**

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 require registrarse ¡Todos son bienvenidos! Recuerda que "Servicio por orden de llegada".

Programa de Desayuno: Cada mañana de 7:30 a.m. a 8:30 a.m. disfruta de un desayuno gratis. Varia 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

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.

¿Buscas más información? Comunícate con nosotros para obtener detalles sobre otros recursos comunitarios al **401.846.4828**.

Regístrese aquí para los programas comunitarios:

Programas Basadas 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.

Servicio de Notario: ¿Necesita algo notariado? ¡El Centro MLK ofrece el Servicio de Notaria sin cargo alguno, completamente Gratis! Llama con anticipación para hacer una cita. **Contacta a Heather Lynch al (401) 846 4828 ext. 123.**