

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.
- ☀ Sábado por la mañana: 10:00 a.m. - 1:00 p.m.

### Los horarios de Desayuno:

- 🍞 Lunes - Sábado  
7:30 a.m. - 8:30 a.m.

### Despensa Móvil (MFP):

- 🏠 Solo Residentes

### Vegetales en MLK: PTPP

### Los Sábados:

El MLK está abierto solo para el programa de desayuno y la despensa de alimentos.

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>02</b><br>🍞<br>El Maravilloso Laboratorio<br>10 - 11:15 a.m.<br>PACE en el Lobby<br>10 a.m. - 12 p.m.<br>El Maravilloso Laboratorio<br>3 - 4:15 p.m.<br>🌞<br><b>PTTP</b> Park Holm 1 - 3 p.m. | <b>03</b> Yoga 8:30 a.m. 🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>La Alegría de Cantar 2 - 3 p.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Tiverton Housing<br>Authority 12 - 1 p.m.<br>🏠<br>Hancock 1 - 2 p.m. ★ | <b>04</b><br>🍞<br>ArtLink 10 a.m.<br>LIHEAP en El Lobby<br>10 a.m. - 12 p.m.<br>Almuerzo & Aprendizaje con<br>Adultos Mayores 12 - 1 p.m.<br>🌞🌙               | <b>05</b><br>🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Pemberton 12 - 1 p.m.<br>Bayside 1:30 - 2:30 p.m.<br><b>PTTP</b><br>MLK 10 a.m. - 1 p.m. ★            | <b>06</b><br>🍞<br>Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.<br><b>Ayuda con la declaración de<br/>                     impuestos 10:30 a.m. - 2:00 p.m.</b><br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br><b>PTTP</b><br>Donovan Manor 1 - 3 p.m. 🌞 | <b>07</b><br>🍞<br>Desayuno 7:30 - 8:30 a.m.<br>Despensa de Alimentos<br>10 a.m. - 1:00 p.m. 🌞 |
| <b>09</b><br>🍞<br>HIV/AIDS Pruebas 7- 9 a.m.<br>El Maravilloso Laboratorio<br>10 - 11:15 a.m.<br>El Maravilloso Laboratorio<br>3 - 4:15 p.m.<br>🌞<br><b>PTTP</b><br>Park Holm 1 - 3 p.m.         | <b>10</b> Yoga 8:30 a.m. 🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>La Alegría de Cantar 2 - 3 p.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Park Holm 12 - 1 p.m.<br>🏠<br>AHEPA 1 - 2 p.m. ★                       | <b>11</b><br>🍞<br>Clases de Tonificación 8:30 a.m.<br>ArtLink 10 a.m.<br>🌞🌙   | <b>12</b> Almuerzo @ Edward St.<br>11:30 a.m. 🍞<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Donovan Manor 12 - 1 p.m.<br>Edgar Ct. 1 - 2 p.m.<br><b>PTTP</b><br>MLK 10 a.m. - 1 p.m. ★               | <b>13</b><br>🍞<br>Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.<br><b>Ayuda con la declaración de<br/>                     impuestos 10:30 a.m. - 2:00 p.m.</b><br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br><b>PTTP</b><br>Donovan Manor 1 - 3 p.m. 🌞 | <b>14</b><br>🍞<br>Desayuno 7:30 - 8:30 a.m.<br>Despensa de Alimentos<br>10 a.m. - 1:00 p.m. 🌞 |
| <b>16</b><br>🍞<br>El Maravilloso Laboratorio<br>10 - 11:15 a.m.<br>El Maravilloso Laboratorio<br>3 - 4:15 p.m.<br>🌞<br><b>PTTP</b><br>Park Holm 1 - 3 p.m.                                       | <b>17</b> Yoga 8:30 a.m. 🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>La Alegría de Cantar 2 - 3 p.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Oxbow Farms 12 - 1 p.m.<br>🏠<br>Lucy's Hearth<br>1:15 - 2:15 p.m. ★    | <b>18</b><br>🍞<br>ArtLink 10 a.m.<br>Newport Mental Health en El Lobby<br>10 a.m. - 2 p.m.<br>Almuerzo & Aprendizaje con<br>Adultos Mayores 12 - 1 p.m.<br>🌞🌙 | <b>19</b><br>🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br>Runway 401 @ the Elks 2 - 8 p.m.<br><b>MFP</b><br>Festival Field 12 - 1 p.m.<br><b>PTTP</b> MLK 10 a.m. - 1 p.m. ★  | <b>20</b><br>🍞<br>Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.<br><b>Ayuda con la declaración de<br/>                     impuestos 10:30 a.m. - 2:00 p.m.</b><br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br><b>PTTP</b><br>Donovan Manor 1 - 3 p.m. 🌞 | <b>21</b><br>🍞<br>Desayuno 7:30 - 8:30 a.m.<br>Despensa de Alimentos<br>10 a.m. - 1:00 p.m. 🌞 |
| <b>23</b><br>🍞<br><b>PTTP</b><br>Park Holm 1 - 3 p.m. 🌞  | <b>24</b> Yoga 8:30 a.m. 🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>La Alegría de Cantar 2 - 3 p.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Apple Creek 12 - 1 p.m.<br>Bourne Mill 1:30 - 2:30 p.m. ★              | <b>25</b><br>🍞<br>ArtLink 10 a.m.<br>Community Health Network RI<br>en El Lobby 11 a.m. - 1 p.m.<br>MLK Cena de Amigos<br>5:30 - 6:30 p.m.<br>🌞🌙              | <b>26</b><br>🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b><br>Quaker Estates 12 - 1 p.m.<br>Anthony House<br>1:15 - 2:15 p.m.<br><b>PTTP</b> MLK 10 a.m. - 1 p.m. ★ | <b>27</b><br>🍞<br>Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.<br><b>Ayuda con la declaración de<br/>                     impuestos 10:30 a.m. - 2:00 p.m.</b><br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br><b>PTTP</b><br>Donovan Manor 1 - 3 p.m. 🌞 | <b>28</b><br>🍞<br>Desayuno 7:30 - 8:30 a.m.<br>Despensa de Alimentos<br>10 a.m. - 1:00 p.m. 🌞 |
| <b>30</b> El Maravilloso Laboratorio<br>10 - 11:15 a.m. 🍞<br>El Maravilloso Laboratorio<br>3 - 4:15 p.m. 🌞<br><b>PTTP</b> Park Holm 1 - 3 p.m.   | <b>31</b> Yoga 8:30 a.m. 🍞<br>Almuerzo @ Edward St. 11:30 a.m.<br>La Alegría de Cantar 2 - 3 p.m.<br>LivFit (clases de cocina) 5 p.m.<br><b>MFP</b> 🏠 West House 12 - 1 p.m. ★  |   |   |   |   |

# 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. La despensa está abierta los Sábados de 10:00 a.m. - 1:00 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 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 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 8:30 a.m. disfruta de un desayuno gratis. Varía las opciones cada día. Lunes - Sábado.

**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.**

## 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.

**El Maravilloso Laboratorio de los Niños:** (The Kids Wonder Lab) 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 Erina a 401.846.4828 x124.**

**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.**