

Programas Comunitarios de MLK Octubre 2026

Registro de Ayuda para los Días Festivos:

 Lunes - Viernes 10 a.m. - 2 p.m.
Santa's Workshop 13 Oct. - 11 Dic.

El Maravilloso Laboratorio:

 Lunes: 9:15 a.m. - 10:30 a.m.
11 a.m. - 12:30 p.m.

Rinse & Renew:

 Tuesdays:
8 a.m. - 1 p.m.

LivFit (clases de cocina):

 Martes, Jueves:
5 p.m. - 6 p.m.

Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores:

 Cada segundo y cuarto Miércoles:
12 p.m. - 1 p.m.

ArtLink:

 Miércoles:
10 a.m. - 11 a.m.

Tai Chi / Qi Gong:

 Viernes:
9 a.m. - 10 a.m.



401.846.4828



20 Dr. Marcus Wheatland Blvd.
Newport RI, 02840



www.MLKCCenter.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Calendario sujeto a cambio. Favor de checar en la recepción para información actualizada.			01 Tiempo para el Carillón 2 - 2:45 p.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m. 	02  Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.	03
05  PACE en el Lobby 10 a.m. - 12 p.m. El Maravilloso Laboratorio 9:15 - 10:30 a.m. El Maravilloso Laboratorio 11 a.m. - 12:15 p.m.	06  Mah Jongg 4 - 6 p.m. 	07  ArtLink 10 a.m.	08 LivFit (clases de cocina) 5 p.m. 	09  Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.	10
12 <i>El Centro Estará Cerrado por el Festivo Federal</i>	13  Comienza la Inscripción para Ayuda para las Fiestas Clínica de vacunas contra la influenza 7:30 - 10 a.m. Mah Jongg 4 - 6 p.m. 	14  ArtLink 10 a.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 - 1 p.m. 	15  LivFit (clases de cocina) 5 p.m. 	16  Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. 	17
19  El Maravilloso Laboratorio 9:15 - 10:30 a.m. El Maravilloso Laboratorio 11 a.m. - 12:15 p.m. Guardián del Sueño & Junta Anual 5:30 - 7:30 p.m.	20  Mah Jongg 4 - 6 p.m. 	21  ArtLink 10 a.m.	22  LivFit (clases de cocina) 5 p.m. 	23  Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. 	24
26  El Maravilloso Laboratorio 9:15 - 10:30 a.m. El Maravilloso Laboratorio 11 a.m. - 12:15 p.m.	27  Mah Jongg 4 - 6 p.m. 	28  ArtLink 10 a.m. Community Health Network RI en el Lobby 11 a.m. - 1 p.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 - 1 p.m. MLK Cena de Amigos 5:30 - 6:30 p.m. 	29  LivFit (clases de cocina) 5 p.m. 	30  Tai Chi / Qi Gong 9 a.m. 	31



MLK Información de Programas Comunitarios

Todos los programas son gratuitos, excepto la educación infantil.

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. **Contacta con Kristin para confirmar su reserva: 401.368.7614.**

Duchas Gratis: Duchas gratuitas y semanales en el MLK con artículos de aseo, toallas y ropa interior limpia, calcetines y camisetas. Los cortes de pelo pueden programarse con cita previa. Para más información. **Contacta a Erin Patel al 401.846.4828 ext. 124 o epatel@mlkccenter.org.**

Inscribase en los Programas Comunitarios:



Programas Diarios:

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: 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 o epatel@mlkccenter.org

PROGRAMAS DE ENRIQUECIMIENTO:

ArtLink, presentado por el Newport Art Museum: Únete al Museo de Arte de 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 & Aprendizaje con Adultos Mayores: Abierto a todos los adultos mayores y adultos mayores, esta conferencia gratuita a la hora del almuerzo ofrece conversaciones con una variedad de oradores educativos y actividades que cambian mensualmente. Cada segundo y cuarto miércoles. Entra por Edward Street. **Contacta a Madison al 401.846.4828 ext. 122 o mdixon@mlkccenter.org.**

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 Erin Patel al 401.846.4828 ext. 124 o epatel@mlkccenter.org.**

Tiempo para el Carillón: Cada primer jueves del mes, profesionales capacitados de List Academy of Music dirigen a los participantes a través de sets musicales con carillones de mano. Este programa de bienestar apoya el bienestar y la función cognitiva. **Contacta a Madison al 401.846.4828 ext. 122 o mdixon@mlkccenter.org.**

Programas Basados Por Cita:

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 notaría sin cargo alguno, completamente gratis! Llama con anticipación para hacer una cita. **Contacta a Heather Lynch al (401) 846 4828 ext. 123.**

Santa's Workshop: Las familias del condado de Newport pueden inscribirse para tener la oportunidad de elegir regalos y juguetes navideños para sus hijos menores de 18 años. La inscripción es presencial. **Contacta a Erin al 401.846.4828 ext. 124 o epatel@mlkccenter.org.**