Dr. Martin Luther King, Jr. Community Center

Programas Comunitarios de MLK Noviembre 2026

Registro de Ayuda para los Días Festivos:
Lunes - Viernes 10 a.m. - 2 p.m.
Santa's Workshop 13 Oct. - 11 Dic.

Lavandería con Amor:
Cada segundo y cuarto Jueves:
3 p.m. - 6 p.m.

Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores:
Cada segundo y cuarto Miércoles:
12 p.m. - 1 p.m.

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

Yoga:
Martes:
8:30 a.m. - 9:30 a.m.

LivFit (clases de cocina):
Martes, Jueves:
5 p.m. - 6 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
02 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.	**03** Yoga 8:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**04** ArtLink 10 a.m.	**05** Tiempo para el Carillón 2 - 2:45 p.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**06** Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.	**07**
09 El Maravilloso Laboratorio 9:15 - 10:30 a.m. El Maravilloso Laboratorio 11 a.m. - 12:15 p.m.	**10** Yoga 8:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**11** *El Centro estará cerrado por el Día de los Veteranos*	**12** Lavandería con Amor 3 - 6 p.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**13** Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.	**14**
16 El Maravilloso Laboratorio 9:15 - 10:30 a.m. El Maravilloso Laboratorio 11 a.m. - 12:15 p.m.	**17** Yoga 8:30 a.m. Mah Jongg 4 - 6 p.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**18** ArtLink 10 a.m.	**19** LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**20** Tai Chi / Qi Gong 9 a.m.	**21**
23 Lavanderíacon Amor 3 - 6 p.m.	**24** Yoga 8:30 a.m. LivFit (clases de cocina) 5 p.m.	**25** ArtLink 10 a.m. Community Health Network RI en el Lobby 10 a.m. - 1:00 p.m. Almuerzo & Aprendizaje con Adultos Mayores 12 - 1 p.m. MLK Cena de Amigos 5:30 - 6:30 p.m.	**26** *El Centro Estará Cerrado por el Día de Acción de Gracias*	**27** *El Centro Estará Cerrado por el Día de Acción de Gracias*	**28**
30					

Calendario sujeto a cambio.
Favor de checar en la recepción para información actualizada.

Dr. Martin Luther King, Jr. Community Center

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: (Abril a Octubre) 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.**

Lavandería con Amor: Este es un programa nacional diseñado para asociarse con diversos grupos y lavanderías para ofrecer servicios de lavandería gratuitos a los necesitados. Este programa se ofrece en Mid - Island Laundromat en 232 West Main Rd., Middletown, RI el segundo y cuarto jueves de cada mes de 3:00 p.m. a 6:00 p.m. **Contacta a Lisa Kerr al 401.846.4828 ext. 104 o lkerr@mlkccenter.org.**

Inscribase en los Programas Comunitarios:

Programas Diarios:

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.

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, 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 mesas 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.**

¿Buscas más información? Comunícate con nosotros para obtener detalles sobre otros recursos comunitarios al **401.846.4828 o lkerr@mlkccenter.org**