



ABRIL 2021

Helping Hands de Lompoc- RLC
 513 North G St. Lompoc, CA 93436
 Office: (805) 819-0460 ext. 153
 Fax: (805)819-0603 Email: rlc@t-mha.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Ayuda en el Laboratorio de Computadoras Lun y Mier 9-12 Jue 10-12 y 1-2 Llame para hacer cita con Karley</p>	<p>Todos los grupos son en Inglés este mes pero se habla Español</p>	<p>Los servicios de enfermera los Miércoles son gratis y bilíngues</p>	<p>1 9-10 Temas de Recuperación 10-11 Diversión con Amigos</p>	<p>2 10-11 Diario 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar</p>	<p>3 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy</p>
<p>5 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>6 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos</p>	<p>7 No Hay Almuerzo Hoy 9-10 Caminata 10-11 Clase de Tejido 10:30-12 Enfermera 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>8 9-10 Temas de Recuperación 10-11 Diversión con Amigos</p>	<p>9 10-11 Diario 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar</p>	<p>10 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy</p>
<p>12 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>13 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos</p>	<p>14 9:30-11:30 Distribución de dispensas 9:30-11 Enfermera 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>15 9-10 Temas de Recuperación 10-11 Diversión con Amigos 1-2:30 Junta CFMAT</p>	<p>16 10-11 Diario 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar</p>	<p>17 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy</p>
<p>19 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>20 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos</p>	<p>21 No Hay Almuerzo Hoy 9-10 Caminata 10-11 Clase de Tejido 10:30-12 Enfermera 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>22 9-10 Temas de Recuperación 10-11 Diversión con Amigos</p>	<p>23 10-11 Diario 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar</p>	<p>24 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy</p>
<p>26 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>27 10-11:30 Diversión con Amigos</p>	<p>28 9:30-11:30 Distribución de dispensas 9:30-11 Enfermera 2-3:15 Yoga con Bob</p>	<p>29 10-11 Diversión con Amigos</p>	<p>30 10-11 Diario 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar</p>	<p>Arte con Meghan Miércoles 14 y 28 de Abril @ 1pm</p>

Los grupos tienen cupo limitado, por favor llame para hacer reservación. Por seguridad de todos, se requiere mascarilla mientras están en los grupos en persona. A todos los participantes les será monitoreada la temperatura al entrar.