



# ENERO 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>Favor de llamar si quiere Participar en Almuerzo para Llevar o Distribución de Dispensas</b> 	<b>Si usted necesita un celular, llamenos para agendar una cita para Enero 27</b> 	<b>DIC 30</b> 9:30-11:30 Distribución de dispensas 2-3:15 Yoga con Bob	<b>DIC 31</b> <b>11pm Bienvenida 2021 en Zoom</b> <b>Llame para hacer reservación</b>	<b>1 CERRADO</b> 	<b>2</b> 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
<b>4</b> 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob	<b>5</b> 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos	<b>6</b> 10-11 Clase de Tejido 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob	<b>7</b> 9-10 Caminos de Recuperación 10:30-11:30 Diversión con Amigos 1-2 Mentes Saludables	<b>8</b> 10-11 Aceptando la Edad 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar	<b>9</b> 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
<b>11</b> 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob	<b>12</b> 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos	<b>13</b> 9:30-11:30 Distribución de dispensas 12:30-1:30 Seguir Adelante 2-3:15 Yoga con Bob	<b>14</b> 9-10 Caminos de Recuperación 10:30-11:30 Diversión con Amigos 1-2 Mentes Saludables	<b>15</b> 10-11 Aceptando la Edad 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar	<b>16</b> 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
<b>18</b> 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob	<b>19</b> 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos	<b>20</b> 10-11 Clase de Tejido 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob	<b>21</b> 9-10 Caminos de Recuperación 10:30-11:30 Diversión con Amigos <b>1-2:30 Junta CFMAT</b>	<b>22</b> 10-11 Aceptando la Edad 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar	<b>23</b> 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
<b>25</b> 9-10 Hora Social 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 2-3:15 Yoga con Bob	<b>26</b> 9-9:30 Meditación 10-11:30 Diversión con Amigos	<b>27</b> 9:30-11:30 Distribución de dispensas 12:30-1:30 Seguir Adelante 2-3:15 Yoga con Bob	<b>28</b> 9-10 Caminos de Recuperación 10:30-11:30 Diversión con Amigos 1-2 Mentes Saludables	<b>29</b> 10-11 Aceptando la Edad 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar	<b>30</b> 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy

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.