





MAYO 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
3 9-10 Grupo de Apoyo para Mujeres 10 Espiritualidad 11:30-12:30 Almuerzo 2-3:15 Yoga con Bob	4 10:30 Grupo de Apoyo para Depresión y Ansiedad 12-1 Temas para Recuperación	5 No Hay Almuerzo Hoy 9 Caminata 10-11:30 Clase de Tejido 10:30-12 Enfermera 2-3:15 Yoga con Bob	6 10:30-12 Diversión con Amigos	7 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 1-2 Conéctate (Español)	8 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
10 9-10 Grupo de Apoyo para Mujeres 10 Espiritualidad 11:30-12:30 Almuerzo 2-3:15 Yoga con Bob	11 10:30 Grupo de Apoyo para Depresión y Ansiedad 12-1 Temas para Recuperación	12 9:30-11:30 Distribución de dispensas 9:30-11 Enfermera 1-2 Arte 2-3:15 Yoga con Bob	13 10:30-12 Diversión con Amigos	14 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 1-2 Conéctate (Español)	15 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
17 9-10 Grupo de Apoyo para Mujeres 10 Espiritualidad 11:30-12:30 Almuerzo 2-3:15 Yoga con Bob	18 10:30 Grupo de Apoyo para Depresión y Ansiedad 12-1 Temas para Recuperación 1-2 Yoga con Maribel	19 No Hay Almuerzo Hoy 9-10 Caminata 10-11:30 Clase de Tejido 10:30-12 Enfermera 2-3:15 Yoga con Bob	20 10:30-12 Diversión con Amigos 1-2:30 Junta CFMAT	21 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 1-2 Conéctate (Español)	22 5-6 Sabadito en Zoom con Sandy
24 9-10 Grupo de Apoyo para Mujeres 10 Espiritualidad 11:30-12:30 Almuerzo 2-3:15 Yoga con Bob	25 10:30 Grupo de Apoyo para Depresión y Ansiedad 12-1 Temas para Recuperación 1-2 Yoga con Maribel	26 9:30-11:30 Distribución de dispensas 9:30-11 Enfermera 1-2 Arte 2-3:15 Yoga con Bob	27 9-12:30 Conferencia de Empoderamiento CFMAT	28 11:30-12:30 Almuerzo para Llevar 1-2 Conéctate (Español)	29 No Hay Sabadito
31 CERRADO 	Ayuda en el Laboratorio de Computadoras Lun y Mier 9-12 Jue 9-1 Llame para hacer cita con Karley	Los servicios de enfermera los Miércoles son gratis y bilingües Llame para hacer cita			

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.