

Febrero 2020

# Helping Hands of Lompoc (805)819-0460 Ext. 153

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 1-4</p>  <p>11:30 Grupo de JovenesPM</p>	<p>4 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Apoyo para los que Oyen Voces</p> <p>11:00 Tai Chi con Yuka</p> <p>1:30 Junta de Comunidad</p> <p>3:00 Silla de Yoga (Nuevo)</p>	<p>5 HORARIO 8:30-12pm</p> <p>9:30 Grupo de Juego</p> <p>10:30 Computación Básica</p> <p>10:45 Enfermera</p> <p>6-8PM Viaje de Esperanza</p> 	<p>6 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Seguir Adelante</p> <p>11:00 Personas Altamente Sensibles</p> <p>1:00 Diagnóstico Doble</p> <p>2:15 Meditación con Brock</p>	<p>7 HORARIO 8-4</p> <p>9:00 Diversión con Amigos</p> <p>10:00 Relaja tu Mente</p> <p>11:00 Grupo de Apoyo</p> <p>12:30 Caminata</p> <p>1:00 Clase de Tejido</p> 
<p>10 1-4PM</p>  <p>Ayuda a Mano Reunión 10-12pm</p>	<p>11 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Apoyo para los que Oyen Voces</p> <p>1:30 Junta de Comunidad</p> <p>3:00 Silla de Yoga (Nuevo)</p>	<p>12 HORARIO 8-4</p> <p>9:30 Distribución de Dispensas</p> <p>10:30 Computación Básica</p> <p>10:45 Enfermera</p> <p>1:30 Arte</p> 	<p>13 HORARIO 8-4</p>  <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Seguir Adelante</p> <p>11:00 Personas Altamente Sensibles</p> <p>1:00 Diagnóstico Doble</p>	<p>14 HORARIO 8-4</p> <p>9:00 Diversión con Amigos</p> <p>10:00 Relaja tu Mente</p> <p>11:00 Grupo de Apoyo</p> <p>12:30 Caminata</p> <p>1:00 Bingo</p>  <p><u>El Dia de San Valentin</u></p>
<p>17 1-4PM</p>  <p>Día de Beatificación 9am</p>	<p>18 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Apoyo para los que Oyen Voces</p> <p>1:30 Junta de Comunidad</p> <p>3:00 Silla de Yoga (Nuevo)</p> 	<p>19 HORARIO 3-6</p> <p>3-5 Junta BeWell Commission</p> <p>3-6 CONSTRUYE TU PROPIO PUDÍN DE PLÁTANO</p> 	<p>20 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Seguir Adelante</p> <p>11:00 Personas Altamente Sensibles</p> <p>NO HAY Diagnóstico Doble 1-2:30pm Junta CFMAT</p>	<p>21 HORARIO 8-4</p> <p>9:00 Diversión con Amigos</p> <p>10:00 Relaja tu Mente</p> <p>11:00 Grupo de Apoyo</p> <p>12:30 Caminata</p> <p>1:00 Clase de Tejido</p> 
<p>24 CERRADO</p> <p>Apreciación de los Miembros (únicamente por invitación) 12-4pm</p>	<p>25 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Apoyo para los que Oyen Voces</p> <p>1:30 Junta de Comunidad</p> <p>Amor con Correa</p>  <p>3:00 Silla de Yoga (Nuevo)</p>	<p>26 HORARIO 8-4</p> <p>9:30 Distribución de Dispensas</p> <p>10:30 Computación Básica</p> <p>10:45 Enfermera</p> <p>12:30 Cumpleaños De Febrero</p> <p>1:30 Arte</p> 	<p>27 HORARIO 8-4</p> <p>8:30 Atención Plena</p> <p>9:30 Seguir Adelante</p> <p>11:00 Personas Altamente Sensibles</p> <p>1:00 Diagnóstico Doble</p> 	<p>28 HORARIO 8-4</p> <p>9:00 Diversión con Amigos</p> <p>10:00 Relaja tu Mente</p> <p>11:00 Grupo de Apoyo</p> <p>12:30 Caminata</p> <p>1:00 Clase de Tejido</p>
<p>Laboratorio de Computo Martes y Jueves 10-12 &amp; 1-4</p> 	<p>Almuerzo Martes y Viernes. Sandwiches Miércoles y Jueves 12pm</p> <p>(Regístrate antes de 11:30)</p> 	<p>Junta de Comunidad Mismo Dia: Martes Tiempo Diferente: 1:30</p> 	 <p>Unite con Nosotros 2 de Febrero 3-7pm</p>	