

Helping Hands of Lompoc Wellness Center
 513 NORTH G STREET
 LOMPOC.CA 93436
 (805)819-0460 EXT 153

Enero 2026

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Por favor, llama a nuestro centro si necesitas más información sobre cómo convertirte en miembro del Centro de 	Desayuno y café – Todos los días, Martes a Viernes Verde: Actividades al aire libre Morado: Grupos bajo techo	El horario del centro, las actividades y los eventos están sujetos a cambios ¡Gracias! 	1 Cerrado 	2 Horario 8-2 9am Grupo de Mujeres 10am Que Te esta Consumiendo?	3 
5 SERVICIOS FAMILIARES Por favor contacte Jasmine @ (805) 458-5487 	6 Horario 8-2 9am Grupo de Hombres 11am Reunión Comunitaria 12pm Iniciativas Creativas 	7 Horario 8-1 9:30am caminata para el bienestar 10:45am Servicio de Enfermera Comunitaria 11am Grupo de Apoyo para Ansiedad y Depresión 12pm Apreciación de Cine 	8 Horario 8-2 9:30 am Recuperación de Vida 11-12:30 Salud Integral y Banco de Alimentos 	9 Horario 8-2 9am Grupo de Mujeres 10am Diagnóstico Dual 11am NA al Mediodía 	10 Abierto para Evento 10-1:30pm Exposición de Arte en Lompoc 
12 SERVICIOS FAMILIARES 	13 Horario 8-2 9am Grupo de Hombres 11am Reunión Comunitaria 12-2pm Almuerzo en Bolsa favor de confirme su asistencia antes del 9 de Enero 	14 Horario 8-1 9:30am caminata para el bienestar 10:45am Servicio de Enfermera Comunitaria 11am Grupo de Apoyo para Ansiedad y Depresión 	15 Horario 8-2 No Abra Recuperación de Vida 11am Clase de Cocina Pollo al Horno – favor de confirme su asistencia Must RSVP! 	16 Horario 8-1 10-1pm Celebraciones de Cumpleaños y BINGO con Premios 	17 
19 SERVICIOS FAMILIARES 	20 Horario 8-2 9am Grupo de Hombres 11am Reunión Comunitaria 12pm Creación de tarjetas 	21 Horario 8-1 9:30am caminata para el bienestar 10:45am Servicio de Enfermera Comunitaria 11am Grupo de Apoyo para Ansiedad y Depresión 12pm Apreciación de Cine 	22 Horario 8-2 9:30 am Recuperación de Vida 11-12:30 Salud Integral y Banco de Alimentos 	23 Horario 8-2 9am Grupo de Mujeres 10am Diagnóstico Dual 11am NA al Mediodía 	24 
26 SERVICIOS FAMILIARES 	27 Horario 8-2 9am Grupo de Hombres 11am Reunión Comunitaria 12-2pm Almuerzo en Bolsa Marron favor de confirme su asistencia antes del 23 de 	28 Horario 8-1 9:30am caminata para el bienestar 10:45am Servicio de Enfermera Comunitaria 11am Grupo de Apoyo para Ansiedad y Depresión 12pm Apreciación de Cine 	29 Horario 8-2 9:30 am Recuperación de Vida 11am Clase de Repostería: Pan de Mono favor de confirme su asistencia 	30 Horario 8-2 9am Grupo de Mujeres 10am Diagnóstico Dual 11am NA al Mediodía 	31 