

Santa Maria Wellness Center (SMWC)
 225 E. Inger Drive Suite #101A
 (805) 928-0139



Enero 2026

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Por favor, llama a nuestro centro si necesitas más información sobre cómo convertirte en miembro.	Horario del Centro, grupos y actividades están sujetas a cambios.	https://www.t-mha.org/wellness-calendars.php 	1 Cerrado  <i>Feliz año nuevo</i>	2 Horario 9-3pm <i>10am</i> Apreciación de Música y Cine <i>11-2pm</i> Películas y Bocadillos	3 
5 Solo con Cita Previa <i>12pm</i> Grupo de Apoyo Familiar Para más información favor de conectese con Maria (805) 441-3325 	6 Horario 10-3pm No Abra Recogida de Alimentos <i>11-1:30pm</i> Embellecimiento del Centro y Almuerzo 	7 Horario 9-3pm <i>10am</i> Viviendo en Equilibrio <i>11am</i> Gratitud y Bienestar <i>12:30-3pm</i> Grupo de Horniar Pan–Pan desmoronable –Favor de confirmar su asistencia	8 Horario 9-4pm No Acabando la Ansiedad <i>12:30-1:30pm</i> Apreciación del Arte <i>5-9pm</i> Salida de Mercado de Agricultores Favor de confirmar su asistencia y trae \$	9 Horario 9-3pm <i>10am</i> Tomando Acción para la Salud Integral <i>11-3pm</i> Sendero Monarch y Splash Café – ¡RSVP y requerido traer \$!	10 Abierto para Evento 10-2pm <i>Café con Amigos en SLO – RSVP y \$</i> 
12 Solo con Cita Previa <i>12pm</i> Grupo de Apoyo Familiar 	13 Horario 10-3pm <i>11:30am</i> Recogida de Alimentos Favor de confirmar su asistencia antes de 5pm el Lunes	14 Horario 9-3pm <i>10am</i> Viviendo en Equilibrio <i>11am</i> Gratitud y Bienestar <i>1-2:30pm</i> Planeificación del Calendario Todos Bienvenidos 	15 Horario 9-3pm <i>9:30am</i> Acabando la Ansiedad <i>11am</i> Vida en Equilibrio <i>12:30-1:30pm</i> Apreciación del Arte 	16 Horario 9-3pm <i>10am</i> Tomando Acción para la Salud Integral <i>11am</i> Simulacros y Protocolos de Seguridad	17 
19 Solo con Cita Previa <i>12pm</i> Grupo de Apoyo Familiar 	20 Horario 10-3pm <i>No</i> Recogida de Alimentos 	21 Horario 9-3pm <i>10am</i> Viviendo en Equilibrio <i>11am</i> Gratitud y Bienestar <i>12:30-2pm</i> Manualidades: Bola de Nieve-Favor de confirmar su asistencia 	22 Horario 9-3pm <i>9:30am</i> Acabando la Ansiedad <i>11am</i> Vida en Equilibrio <i>12:30-1:30pm</i> Apreciación del Arte	23 Horario 9-3pm <i>10am</i> Tomando Acción para la Salud Integral 11:30-2pm –Almuerzo y Fiesta de Karaoke	24 
26 Solo con Cita Previa <i>12pm</i> Grupo de Apoyo Familiar 	27 Horario 10-3pm No Abra Recogida de Alimentos <i>5-8pm</i> Grupo En Español Con Banco de Comida	28 Horario 9-3pm <i>10am</i> Viviendo en Equilibrio <i>11am</i> Gratitud y Bienestar <i>1pm</i> Caminata para el Bienestar	29 Horario 9-3pm <i>9:30am</i> Acabando la Ansiedad <i>11am</i> Vida en Equilibrio <i>12:30-1:30pm</i> Apreciación del Arte	30 Horario 9-3pm <i>10am</i> Tomando Acción para la Salud Integral	31 