



Bayamón/ marzo 2019
 Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.
www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, juegos de video, juegos de mesa y mucho más. Para información o citas, Yadira Robles: 787-622-3000, ext. 1970.
Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 10:00 a.m. Charla: Calidad del Agua
4 10:30 a.m. Programa de Ejercicios 1:00 p.m. Clases de baile	5 9:30 a.m. Taller: Diabetes	6 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y uso de celulares con cita previa	7 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y celulares con cita previa 10:00 a.m. Charla: Actitudes y aptitudes en la tercera	8 10:00 a.m. Bingo
11 9:30 a.m. Charla: Tomar el control de tu salud. 10:30 a.m. Programa de Ejercicios 1:00 p.m. Clases de baile	12 9:30 a.m. Taller: Hipertensión	13 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y uso de celulares con cita previa 10:00 a.m. Beneficios para la salud	14 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y celulares con cita previa 10:00 a.m. Manualidad: Chocker	15 10:00 a.m. Manualidad: Flores
18 9:30 a.m. Video reflexivo: El valor de vivir la vida 10:30 a.m. Programa de Ejercicios 1:00 p.m. Clases de baile	19 9:00 a.m. a 12:00 m. Clínica de vacunación 10:00 a.m. Charla: Cuándo solicitar la ambulancia	20 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y uso de celulares con cita previa 10:00 a.m. Documental: Tercera edad; dicen que somos.	21 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y celulares con cita previa 10:00 a.m. Manualidad: Dulceros en forma de flores	22 9:00 a.m. A reír: videos para reír de la tercera edad
25 10:30 a.m. Programa de Ejercicios 1:00 p.m. Clases de baile	26 9:00 a.m. Clínica de visión	27 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y uso de celulares con cita previa 9:00 a.m. Competencia de las tablero de arenas	28 9:30 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora y celulares con cita previa	29 9:00 a.m. Reflexión: Vive la vida

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO y PPO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato.

Y0049_MP-MC-CAL-095-090512-S_C