



# MC Caguas - marzo 2023

Lunes a Viernes

8:15 a.m. a 3:00 p.m.

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, programa de tecnología con cita previa. **Interesados pueden escribir a:**

[membersclubmembers@mmmhc.com](mailto:membersclubmembers@mmmhc.com)

Olga M. Quintana Ortiz 787-622-3000 Ext: 51217 ó 939-739-4509

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Reflexión *Actividades diarias	2 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Plato saludable 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de tecnología	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Decoración del tablón de edictos 1:00 p.m. Programa de ejercicios
6 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Taller de bisutería *Actividades diarias	7 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad con material reciclado *Actividades diarias	8 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Compañerismo *Actividades diarias	9 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Flores de papel 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de tecnología	10 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Huevos de pascuas 1:00 p.m. Programa de ejercicios
13 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Conejos para pintar *Actividades diarias	14 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Manicura *Actividades diarias	15 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad con cartón de huevos *Actividades diarias	16 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Bingo 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de tecnología	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Sobrevivientes de cáncer 1:00 p.m. Programa de ejercicios
6 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Mandalas *Actividades diarias	21 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Para desarrollar la memoria *Actividades diarias	22 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: ¿Qué es un grupo? *Actividades diarias	23 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Dinámica grupal 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de tecnología	24 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Karaoke 1:00 p.m. Programa de ejercicios
27 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Juego de Memoria *Actividades diarias	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Se formó la rumba *Actividades diarias	29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Cumpleaños del mes *Actividades diarias	30 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Facial 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de tecnología	31 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: La etiqueta nutricional 1:00 p.m. Programa de ejercicios

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