



# MC Carolina - 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 y mucho más. **Interesados pueden escribir a:**

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

Grace M. Ortiz Sánchez 787-622-3000 Ext: 57061 939-739-4262

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Pecera con Caja de Cartón</b> Programa de Tecnología	2 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios 2:00 p.m. <b>Manualidad: Postal con Botones</b>	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Conejo con Rollos de Cartón</b> * Actividades diarias
6 9:30 a.m. <b>Charla: Colesterol</b> 10:00 a.m. <b>Taller: Taichi #1</b> * Actividades diarias	7 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios 2:00 p.m. <b>Manualidad: Recordatorios para Primavera</b>	8 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Actividad: Celebrando el Día de la Mujer</b> Programa de Tecnología * Actividades diarias	9 9:30 a.m. <b>Charla: El Buen estado de Salud</b> 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios	10 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Taller: Salud Mental #1</b> * Actividades diarias
13 10:00 a.m. <b>Taller: Taichi #2</b> * Actividades diarias	14 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Dulcero con Materiales Reciclados</b> 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios	15 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: La Nutrición</b> Programa de Tecnología	16 9:30 p.m. <b>Manualidad: Corona de Pascua</b> 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Conejo con Cuchara</b> * Actividades diarias
20 10:00 a.m. <b>Taller: Taichi #3</b> * Actividades diarias	21 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios 2:00 p.m. <b>Manualidad: Palitos de Madera</b>	22 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Mariquita de Papel</b> Programa de Tecnología	23 9:30 a.m. <b>Taller: Salud Mental #2</b> 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios	24 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Mariposa con Servilletas</b> * Actividades diarias
27 10:00 a.m. <b>Taller: Taichi #4</b> * Actividades diarias	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Charla: Piernas Inquietas</b> 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios	29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Manualidad: Ramo de Flores con Papel</b> Programa de Tecnología	30 9:30 a.m. <b>Actividad: Vamos a Pintar</b> 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de Ejercicios	31 9:30 a.m. y 1:30 p.m. <b>Bingo (Registrarse con el coordinador)</b> * Actividades diarias

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