



MC Carolina - agosto 2026

Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 3:00 p.m.
www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, Juegos de mesa

Interesados pueden escribir a:

membersclubmembers@mmmhc.com

Merary Gutiérrez 787-622-3000 Ext: 57061 ó 787-918-5874

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 10:00 a.m. Actividad: Yoga y meditación guiada (en silla) *Actividades diarias	4 10:00 a.m. Actividad: Juego Cognitivo 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa Ejercicios *Actividades diarias	5 10:00 a.m. Actividad: Tiesto Creativos (con Eliud) *Actividades diarias	6 10:00 a.m. Charla: Monitoreo de Salud (Dr. Jorge Sanchez) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	7 Members Club Cerrado Reunión Departamental
10 10:30 a.m. Actividad: Pintando flores (En Canva) *Actividades diarias	11 10:00 a.m. Actividad: Casitas de pájaro 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa Ejercicios *Actividades diarias	12 9:00 a.m. Charla: Manejo de Emergencia (Municipio Carolina) *Actividades diarias	13 10:00 a.m. Actividad: Creación de Bisutería (con Maria Isabel) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Actividad: Bingo (Traer regalo) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
17 10:00 a.m. Actividad: Yoga y meditación guiada (en silla) *Actividades diarias	18 11:00 a.m. Actividad: Busca la diferencia 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	19 10:00 a.m. Charla: Cómo hacer que te pasen "Experiencias Buenas" 11:00 a.m. Actividad: Torneo de Domino *Actividades diarias	20 10:00 a.m. Actividad Psicomotora: Enfoque y Agilidad 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	21 10:00 a.m. Actividad: Celebración 10 años (DJ del Valle) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
24 10:00 a.m. Taller: Apoyo Tecnológico 11:00 a.m. Actividad: Higienismo "Cuerpo y Mente" *Actividades diarias	25 10:00 a.m. Charla: Asistencia carretera y el hogar 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	26 10:00 a.m. Actividad: Creando Llaveros (con Blanca) *Actividades diarias	27 10:00 a.m. Charla: Juntos evitando la caída "Prevención de caída" 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Actividad: Bingo de Bohemia (Traer regalo) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
31 10:00 a.m. Actividad: Técnica de respiración (Para reducir la ansiedad) *Actividades diarias				