

ENERO

ENERO 6, 7
VIERNES Y SÁBADO
Clases prenatales

Una clase gratuita para mujeres embarazadas y sus parejas en el Hospital Waukesha Memorial. Aprenda acerca del proceso de parto, técnicas para alivio del dolor y ejercicios entre otros temas.

Viernes 6:00p.m.—8:30p.m.
Sábado 9:00a.m.—4:30p.m.
Previo registro con
Rachel Zuniga al (262) 928-4079

ENERO 12
JUEVES
Amamantando con confianza

Mujeres embarazadas y sus parejas aprenderán como amamantar con éxito. Temas de lactancia materna, técnica, almacenamiento y apoyo entre otros. Reunión en el Hospital Waukesha Memorial.

6:30p.m.—9:00p.m.
Previo registro con la enfermera
Jessica Kadow al (262) 928-4407

ENERO 31
MARTES
Clases de ejercicios y danzas
Primer ciclo

Ejercitándose a ritmo latino. Una clase para latinas que desean tener una vida mejor a través del ejercicio. Parroquia de San José.
6:00p.m.—8:00p.m.
Previo registro con Martha Viscuso al (262) 928-4183

Cuidado de niños

El cuidado de niños se ofrece gratuitamente en casi todos nuestros programas. Agradecemos a usted que **registre a sus niños con anticipación**. Así mismo, nos informe de alguna cancelación cómo mínimo de un día antes para poder seguir ofreciéndole este servicio **sin costo**.

FEBRERO

FEBRERO 1,8,15,22,29
MIÉRCOLES
Tomando control de su salud

Curso para el manejo y control de enfermedades crónicas donde, a través de actividades y dinámicas, usted aprenderá como llevar una vida más saludable.

4:00p.m.—6:30p.m.
Previo registro con Martha Viscuso o con Saúl al (262) 928-4181

FEBRERO 2
JUEVES
Club de la salud
Cáncer: nutrición y prevención

Una plática donde usted aprenderá los factores de riesgo, síntomas, nutrición y otros temas que se relacionan con el cáncer.

Parroquia de San José.
6:00p.m.—8:00p.m.
Previo registro con Martha, Soraya o Saúl al (262) 928-4181

FEBRERO 2,7,9,14,16,21,23,28
MARTES Y JUEVES
Clases de ejercicios y danzas

Ejercitándose a ritmo latino. Una clase para latinas que desean tener una vida mejor a través del ejercicio.

Parroquia de San José.
6:00p.m.—8:00p.m.
Previo registro con Martha Viscuso al (262) 928-4183

FEBRERO 7
MARTES
Jóvenes para siempre

Actividades educativas, sociales y físicas completamente gratis para personas mayores de 55 años que desean aprender a vivir sanamente en sus años dorados.

10:00a.m.—12:00p.m.
Previo registro con Martha Viscuso al (262) 928-4183

EL CLUB DE GILDA

es un grupo de apoyo de cáncer completamente gratis y guiado en español. El grupo da la bienvenida a todas aquellas personas, y sus seres queridos, que hayan sido tocados por el cáncer.

REUNIONES cada
3er martes del mes

6:30PM a 8:00PM



Más información
con
Crystal Cepican
o Saúl al
(262) 928-4181

¡Habrá actividades
educativas y sociales!

FEBRERO 13
LUNES
¡Sí podemos continuar!

Un programa para toda la familia en donde niños mayores de 7 años y adultos aprenden ejercicios de alto y bajo impacto jugando en el gimnasio de la Parroquia de San José. Completamente gratuito.

5:00p.m.—6:00p.m.
Previo registro con Martha Viscuso al (262) 928-4183

FEBRERO 23
JUEVES
Cine de la salud
“Rio”

Una película para toda la familia en donde el ingenio guacamayo “Blu” se enfrenta a diferentes travesías para poder alcanzar la libertad. Además, aprenda acerca de la importancia de mantenerse activo.

6:00p.m.—8:00p.m.
Previo registro con Martha, Soraya o Saúl al (262) 928-4181