



# Noviembre 2025

## Esperanza Center



Lunes 10-3	Miercoles 10-3	Viernes 10-3
<p>3</p> <p><b>10-11am</b> Meditación Guiada con Bernadette  <b>12-1pm</b> Conciencia Cultural  <b>2-3pm</b> Club de Lectura</p>	<p>5</p> <p><b>10-11am</b> Diario de atención plena con Bernadette  <b>11:30-1pm</b> Cocinar y Conectar  <b>2-3pm</b> Descubre tu Estilo de Aprendizaje</p> 	<p>7 *** Día del Suéter Cómodo</p> <p><b>10-11am</b> Escribiendo con Jamie  <b>11:30-1pm</b> Conversaciones Saludables  <b>2-3pm</b> La Ciencia de la Salud Mental</p>
<p>10</p> <p><b>10-11am</b> Ejercicio: Caminar la Cuadra  <b>11-1pm</b> Manualidad con Hojas Caídas de Otoño  <b>2-3pm</b> Club de Lectura</p>	<p>12</p> <p><b>10-11:30am</b> Manualidad de Calabaza Casera  <b>11:30-1pm</b> Cocinar y Conectar  <b>2-3pm</b> Karaoke Conmovedor</p>	<p>14 *** Movember: Día del Bigote y la Barba</p> <p><b>10-11am</b> Arte con Fernando  <b>11:30-1pm</b> Conversaciones Saludables  <b>2-3pm</b> Simulación de Trabajo</p> 
<p>17</p> <p><b>10-11am</b> Meditación Guiada con Bernadette  <b>11-12pm</b> Sonando Corazones con Nancy  <b>2-3pm</b> La Ciencia de la Salud Mental</p>  	<p>19</p> <p><b>10-11am</b> Diario de atención plena con Bernadette  <b>11:30-1pm</b> Comidas de 5 Ingredientes con Yessenia  <b>2-3pm</b> Cómo la Tiroides Influye en el Estado de ánimo</p>	<p>21 *** Día de la Calabaza y las Especias</p> <p><b>10-11am</b> Trivia con Jamie  <b>11-12pm</b> Mitos y TeMores Sobre el Tratamiento con Sonia  <b>2-3pm</b> Concienciación Sobre el Cáncer de Pulmón</p>
<p>24</p> <p><b>10-12pm</b> Manualidades de Cosecha con Sabrina  <b>12-1pm</b> Ejercicio: Hora de Energía  <b>2-3pm</b> Karaoke Conmovedor</p>	<p>26</p> <p><b>10-11am</b> Círculo de Gratitud  <b>11-1pm</b> Friendsgiving Potluck  <b>1-3pm</b> Friendsgiving Family Feud</p> 	<p>28</p> <p><b>**Centro Cerrado**</b>  <b>11/28</b></p>  
<p><b>Horario:</b> Lunes, Miercoles, Viernes 10AM-3PM  <b>Dirección:</b> 544 San Benito Street Suite 102, Hollister, CA 95023</p>		