

Spanish Speaking Group for Adults 55+

Grupo para Adultos mayores de 55+

IN SPANISH / EN ESPAÑOL

Balance for the body & mind
Balance de cuerpo y mente

An opportunity to participate in recreational and learning activities with friends

Si tienes más de 55 años, ¡esto es para ti!
Ofrecemos la oportunidad de participar en actividades recreativas y de aprendizaje con amigos



Yoga and brain exercises
Yoga y gimnasia cerebral



Improve cognitive function and brain health. Learn more about common illnesses, origins and management

Mejoramiento cognitivo y función del cerebro. Aprendizaje sobre el origen de algunas enfermedades y cómo manejarlas



Education Sessions and Mental Health Workshops

Sesiones educativas y talleres en temas de Salud Mental



Breathing for emotional management, gentle exercises and more!

Respiración para manejo de emociones, ejercicios suaves y más!

In-person group sessions on the first Saturday of each month, starting in May

Sesiones de grupo presenciales el primer sábado de cada mes, empezando en mayo

To register, please contact
Para registro llama o ve el mismo día
Abigail Ordonez: abigailo@mnlc.ca



MNL



Mennonite
Central
Committee

