# OCTUBRE 2026

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | La asistencia del programa SNAP está disponible con cita previa. | | | 1 | 2 Yoga para niños 11:30 a. m. | 3 Día de diversión familiar en Little Ferry, en Pickens Park. 12-5pm |
| 4 | 5 Hazlo bien con Shoprite 3:30 RSVP | 6 El Departamento de Salud de Bergen presenta: ¡Adiós al cáncer! 11am RSVP | 7 Zumba con Luisa 10am Club de ajedrez 3:30pm | 8 Grupo Juvenil 3:30 | 9 Juego sensorial Munchkin 11:30 a.m. | 10 |
| 11 Semana de los pañales Por favor, traiga a su hijo/a o hijos/as O su certificado/s de nacimiento. | 12 Día administrativo. MFSC abre a la 1pm | 13 Yoga en silla 11am | 14 Representa tu bandera: Comida compartida de herencia hispana 11:30-1:30 RSVP | 15 Asesores de beneficios para personas mayores 10am-1pm RSVP | 16 Aprendizaje y ocio para residentes de HUMC 11:30 a. m. Reunión de padres de MFSC 12:30 | 17 Semana de los pañales |
| 18 | 19 Yoga para adultos 10am | 20 Distribución de alimentos de la YMCA de Meadowlands - 9 a. m. 390 Murray Hill PKWY MFSC ABIERTO DE 12 -4 pm. | 21 Curso de RCP con Hackensack Meridian 11:30 a.m. RSVP Club de ajedrez 3:30pm | 22 Grupo Juvenil 15:30 Distribución de despensa de alimentos De 4:30-6:30 horas, con cita previa. | 23 Distribución de despensa de alimentos De 9 a 11 de la mañana, con cita previa. Juego abierto de Muchkin 11:30 a. m. | 24 |
| 25 | 26 Conecta y haz velas 11am RSVP | 27 | 28 Zumba con Luisa 10am | 29 Grupo Juvenil 3:30 | 30 Halloweentown en MFSC | 31 HAPPY HALLOWEEN |

*Consulta el reverso para obtener más detalles*


100 Washington Avenue,
Little Ferry, NJ 07643
Teléfono: 201-464-4714

@Familia Meadowlands Centro de éxito

@Meadowlandsfsc


Horario de atención: lunes, martes y miércoles- 9am-5pm.
Jueves: 10:00- 7pm
Viernes: 9:00am - 4:00pm
Sábado: CONSULTAR CALENDARIO

FAMILY SUCCESS CENTER MEADOWLANDS

# Nuestros servicios y recursos comunitarios gratuitos

## DEFENSA

**Hable con un representante de SNAP (solo con cita previa).**
Llame al 201-464-4714 para programar una cita.
Comuníquese con un especialista para solicitar los beneficios de SNAP.

**Asesores de Beneficios para Adultos Mayores: Hable con un profesional del departamento de servicios para adultos mayores sobre los programas y beneficios para los que podría calificar. Asistencia disponible para la solicitud.**

## HABILIDADES PARA LA VIDA

**Club de Ajedrez: desde principiantes hasta expertos, ¡ven a practicar tus habilidades ajedrecísticas!**

**Grupo Juvenil: Únete a nosotros para disfrutar de actividades para romper el hielo, manualidades y conversaciones significativas que ayudarán al desarrollo emocional de tu hijo/a.**

**Conecta y haz velas**
Los niños han vuelto al colegio, el tiempo empieza a enfriarse y las fiestas navideñas están a la vuelta de la esquina... ¿Cómo te sientes al respecto? Hablemos de ello mientras descubrimos los beneficios de la elaboración de velas naturales.

**Ayuda con las tareas escolares: Disponible en inglés y español. De lunes a jueves, de 3:30-4:30. La disponibilidad del personal depende del horario de programación del día. Por favor, llame con anticipación para consultar.**

## INTERACCIÓN ENTRE PADRES E HIJOS/DESARROLLO INFANTIL

**Serie Munchkin**

Cada sesión fomenta la diversión práctica mediante actividades dirigidas por los padres, como manualidades, preparación de comidas sencillas y exploración sensorial. Esta es una oportunidad especial para que los cuidadores guíen, participen y crezcan junto a sus hijos en un ambiente lúdico y de apoyo. ¡Fortalezcan el vínculo con su hijo y otros padres a través de actividades como yoga, manualidades y juegos sensoriales!

**Halloweentown @MFSC**

¡Únete a nosotros para pedir dulces, jugar juegos espeluznantes y aprender cómo mantenerte seguro en la noche de Halloween!

## SALUD FAMILIAR

**Yoga en silla**
Muévete a tu propio ritmo en esta clase suave y estimulante diseñada para fortalecerte, mejorar tu flexibilidad y reducir el estrés, todo desde la comodidad de una silla. Perfecta para quienes buscan una forma de bajo impacto para mantenerse activos y sentirse bien consigo mismos.

**Yoga para adultos**
Conecta con tu interior en nuestra clase mensual de yoga.

**Curso de RCP con Hackensack Meridian Health.**
¿Estás preparado para aprender a actuar y tomar las riendas de la situación en caso de emergencia? Aprende cómo hacerlo directamente de los profesionales médicos de Hackensack Meridian Health.

**El Departamento de Salud de Bergen presenta: ¡Acaba con el cáncer!**
Un representante del Departamento de Salud de Bergen mostrará cómo realizarse correctamente un autoexamen de mama y proporcionará recursos gratuitos para mamografías y otras pruebas de detección de cáncer. Se ofrecerá una sesión informativa antes de los exámenes.
**Distribución de pañales: segunda semana completa de cada mes.**
Llame con anticipación para programar una cita para recoger. Debido a la baja disponibilidad, se entregará 1 paquete de pañales por cada niño. * POR FAVOR, TRAIGA A SU HIJO/HIJOS O SU(S) CERTIFICADO(S) DE NACIMIENTO

* MFSC AHORA CUENTA CON UNA DESPENSA DE ALIMENTOS EN SUS INSTALACIONES. LA DISTRIBUCIÓN SERÁ EL TERCER JUEVES Y VIERNES DEL MES*

## PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Distribución de alimentos comunitarios de la YMCA
El tercer martes de cada mes, gracias a la colaboración con el Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey y Table to Table, el Meadowlands YMCA & FSC proporciona alimentos mensualmente a los miembros de la comunidad que lo necesitan.
Ubicación: Meadowlands YMCA – 390 Murray Hill Parkway, East Rutherford, NJ

**Reunión de padres de MFSC**

Compartiremos ideas para futuros eventos que respondan a las necesidades de la comunidad. ¡Quién mejor para ser la voz de lo que la comunidad necesita que sus propios miembros!

**Representa tu bandera: Comida compartida de la herencia hispana. ¡Únete a nosotros para una tarde de celebración, aprendizaje y baile! Se requiere confirmación de asistencia.**

**El Centro de Éxito Familiar de Meadowlands es administrado por la YMCA del Área de Meadowlands con fondos estatales.**