



Mennonite
new life
centre



Spanish-speaking Group for Adults 55+ **Grupo para adultos mayores de 55 años**

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 Alzheimers and dementia and their effects on the brain
Mejoramiento cognitivo y funcion del cerebro. Aprendizaje e información de Demencia y Alzheimer



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 Ordóñez: aordonez@mnict.org | 647-812-1332 ext. 5292

