

## SPANISH

### **Vive, aprende, crece**

Un círculo semanal de apoyo para mujeres mayores en el sur de Florida, que fomenta mente, cuerpo, espíritu y comunidad.

**Nuestra misión:** Crear un espacio cálido donde las personas mayores puedan compartir, conectar y prosperar juntas—reduciendo la soledad, fomentando la resiliencia y celebrando la vida en cada etapa.

#### **Cómo usar este calendario**

1. Trae tu corazón abierto, tu sabiduría y tu voz.
2. Cada sesión invita a compartir, aprender y reír.
3. Lleva un diario, una taza de té y un corazón abierto.
4. Juntos, fomentamos el bienestar y la conexión en un espacio seguro—una semana a la vez.

 **Juntos, vivimos, aprendemos, crecemos.**

#### **Calendario de Programas 2026**

Cada mes mantiene su **tema**, y cada tema está codificado por colores por área de enfoque:

 **Bienestar**  **Mental Bienestar**  **Físico Bienestar**  **Espiritual Conexión**  **Social Enriquecimiento y Creatividad**

Enero – Nuevos Comienzos	Febrero – Corazón y Conexión	Marzo – Fuerza y Renovación
<p> 7 de enero - Nuevos Comeinzos: Aceptar los cambios con confianza y gracia</p> <p> 19 de enero- Mente Serena, Corazón en Paz: Cultivar pensamientos que traigan calma</p> <p> 21 de enero Hábitos que Inspiran Vida: Cuidar el cuerpo y el espíritu con amor</p> <p> 28 de enero Celebrar la Vida: Compartir juntos los logros y los nuevos sueños</p>	<p> 4 de febrero - Amarte</p> <p>Primer: <i>El bello arte de la autocompasión</i></p> <p> 11 de febrero- Círculos de Amistad: <i>Tejiendo lazos que fortalecen el alma</i></p> <p> 18 de febrero- Círculos de Amistad: <i>Tejiendo lazos en la vejez</i></p> <p>Alegría Creativa: <i>Expresarte a través del arte y la música</i></p> <p> 25 de febrero- <i>La alegría de Dar y Recibir Amor</i></p>	<p> 4 de marzo - <i>Momentos de calma: Meditación sencilla para mentes ocupadas</i></p> <p> 11 de marzo - <i>Alimentos nutritivos, almas nutritivas</i></p> <p> 18 de marzo - <i>Dejando ir: Limpieza de primavera para el corazón</i></p> <p> 25 de marzo - <i>Encontrando propósito y significado cada día</i></p>

 Abril – Vida Plena	 Mayo – Celebrando la vida y el legado	 Junio- Conexiones de verano
<p> 1 de abril - Autocuidado Holístico: Mente, Cuerpo y Espíritu en Armonía</p> <p> 8 de abril - Atención plena para aliviar la preocupación y el estrés</p>	<p> 6 de mayo - <i>La belleza de contar historias: Compartiendo nuestros viajes</i></p> <p> 13 de mayo - <i>Legado del amor: Lo que transmitimos</i></p> <p> 20 de mayo - <i>Hitos y recuerdos: Honrando los capítulos de la vida</i></p>	<p> 3 de junio - <i>Sol y lazos sociales: Fortaleciendo las amistades</i></p> <p> 10 de junio - <i>Mantenerse activo y seguro en el calor de Miami</i></p> <p> 17 de junio - <i>Vida artística: Explorando la creatividad juntos</i></p>

<p>❤ 15 de abril - Resiliencia: Recuperándose de los desafíos de la vida</p> <p>💚 22 de abril - Noches reparadoras: La conexión entre sueño y bienestar</p> <p>💛 29 de abril - Encontrar alegría en los momentos cotidianos</p>	<p>❤ 27 de mayo - La sabiduría de envejecer con gracia</p>	<p>💙 24 de junio - Asuntos comunitarios: Encontrar apoyo y propósito local</p>
---	--	--

🌻 Julio – Libertad y Autoexpresión	🌹 Agosto – Bienestar y Equilibrio	🌿 Septiembre – Crecimiento y Renovación
<p>❤ 1 de julio - Soledad a conexión: Construyendo una vida social alegre</p> <p>💜 8 de julio - El poder del perdón: Liberándose</p> <p>💛 15 de julio - Escribiendo desde el corazón: Diario reflexivo</p> <p>💛 22 de julio - Exprésate: Música, Danza y Movimiento</p> <p>❤ 29 de julio - Confianza y coraje: Diciendo tu verdad</p>	<p>💚 5 de agosto - Bienestar de todo el cuerpo: Mente, cuerpo y espíritu en armonía</p> <p>💚 12 de agosto - Comer bien hecho sencillo</p> <p>💚 19 de agosto - Mantenerse fuerte en pie: Equilibrio y movilidad</p> <p>💙 26 de agosto - Consejos técnicos para mantenerse conectado</p>	<p>❤ 2 de septiembre - Creando calma en la vida cotidiana</p> <p>💜 9 de septiembre - Plantando semillas: estableciendo nuevas intenciones</p> <p>❤ 16 de septiembre - La sabiduría de la reflexión: lo que hemos aprendido</p> <p>💜 23 de septiembre - Encontrando la paz en la naturaleza</p> <p>❤ 30 de septiembre - La esperanza como práctica diaria</p>

🍂 Octubre – Fuerza interior	🍁 Noviembre – Gratitud y Generosidad	🌿 Diciembre – Reflexión y celebración
<p>❤ 7 de octubre - Valor a través del cambio: Abrazando lo que viene</p> <p>❤ 14 de octubre - Sanación de la pérdida: Encontrar apoyo y consuelo</p> <p>💙 21 de octubre - El poder sanador de la risa</p> <p>💜 28 de octubre - Fe y fortaleza espiritual en tiempos difíciles</p>	<p>💜 4 de noviembre - Corazones Agradecidos: Cultivando un espíritu de gratitud</p> <p>💙 11 de noviembre - Devolviendo a la comunidad: voluntariado y actos de bondad</p> <p>💜 18 de noviembre - Prácticas de gratitud para mejorar la salud mental Bienestar invernal: Cuidar el cuerpo y la mente</p> <p>💜 25 de noviembre - El poder de la esperanza y la fe en tiempos difíciles</p>	<p>❤ 2 de diciembre - Afrontamiento navideño: Gestionando el estrés y la soledad - Compartiendo historias y estrategias</p> <p>💙 9 de diciembre - Un círculo de luz: Terminando el año juntos/ Celebrando nuestro círculo de apoyo</p>