

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

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

<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>
---	--	--

<p>🌻 Julio – Libertad y Autoexpresión</p>	<p>🌺 Agosto – Bienestar y Equilibrio</p>	<p>🌿 Septiembre – Crecimiento y Renovación</p>
<p>💖 1 de julio - Soledad a conexión: Construyendo una vida social alegre</p> <p>💜 8 de julio-El poder del perdón: Liberándote</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>

<p>🍂 Octubre – Fuerza interior</p>	<p>🍁 Noviembre – Gratitud y Generosidad</p>	<p>🌿 Diciembre – Reflexión y celebración</p>
<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>