

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <b>BLACK HISTORY MONTH</b>	<p>Clases de ESL GRATIS EN LÍNEA Todos los martes y jueves por la noche. Consulte el reverso del calendario para obtener más detalles.</p> 				<p>¡Todos los servicios ofrecidos son gratuitos para la comunidad!</p>	
<p>Preparándose para trabajar desde casa 10-11A 2</p> <p>Programación de computadoras 4 niños 3:30-4:30 p. m.</p>	<p>Universidad del bricolaje Compras de segunda mano y reciclaje creativo 11:30A</p> 	<p>4</p> <p><b>CENTRO DE DÍA ADMINISTRATIVO ABRE A LAS 2 PM</b></p>	<p>5</p> <p>Grupo de chicas Grupo de chicos 3:30 p. m.</p>	<p>6</p> <p>Munchkin Valentin Manualidades con palitos de helado 11:30-12:30 p. m.</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Preparándose para trabajar desde casa 10-11A 9</p> <p>Meditación matutina con Brille via Facebook 9:30 AM</p> <p>Programación de computadoras 4 niños 3:30-4:30 p. m.</p>	<p>10</p> <p>Club de Ajedrez <b>TODOS LOS NIVELES BIENVENIDOS</b> 3:30 p. m.</p>	<p>11</p> <p>Meditación matutina con Brille via Facebook 10 AM</p> 	<p>12</p> <p>Grupo de chicas Grupo de chicos 3:30 p. m.</p>	<p>13</p> <p>Juego abierto de Munchkin 11:30-12:30 p. m.</p> <p>Manualidad para el Día Valentin presentada por Home Depot <b>REGISTRACION CERRADO</b> 1-2:30 p. m.</p>	<p>14</p> <p>Semana del pañal</p>  <p>Debido al suministro limitado, llame con anticipación para asegurarse de que tengamos su tamaño de pañal disponible.</p>	<p>15</p> <p>Ceremonia de iluminación de la media luna en el ayuntamiento de Little Ferry 12:30-1:30 p. m.</p>
<p>Preparándose para trabajar desde casa 10-11A 16</p> <p>Meditación matutina con Brille via Facebook 9:30 AM</p> <p>Programación de computadoras 4 niños 3:30-4:30 p. m.</p>	<p>17</p> <p>YMCA de Meadowlands Distribución de alimentos 9 a. m. Hable con un representante de SNAP 10-1PM con cita previa</p>	<p>18</p> <p>Meditación matutina con Brille via Facebook 9:30 AM</p>	<p>19</p> <p>Beneficios para personas mayores 10a-1pm Grupo de chicas Grupo de chicos 3:30 p. m.</p>	<p>20</p> <p>Yoga Munchkin 11:30-12:30 p. m.</p> <p>Reunión de padres de MFSC 12:30-1:30 p. m.</p>	<p>21</p> <p>Baile de padre e hija en el edificio de seguridad pública de Little Ferry 95 Main St 2-5pm</p>	<p>22</p>
<p>Preparándose para trabajar desde casa 10-11A 23</p> <p>Meditación matutina via Facebook 9:30 AM</p> <p>Yoga para adultos 11:30-12:30 p. m.</p> <p>Programación de computadoras 4 niños 3:30-4:30 p. m.</p>	<p>24</p> <p>Club de Ajedrez <b>TODOS LOS NIVELES BIENVENIDOS</b> 3:30 p. m.</p> 	<p>25</p> <p>Meditación matutina via Facebook 9:30 AM</p>	<p>26</p> <p>Hora del cuento de Ramadán 3:30PM</p> 	<p>27</p> <p>Munchkin Una charla sobre el tiempo frente a las pantallas con HUMC Pediatric Residents 11:30-12:30 p. m.</p>	<p>28</p> <p>Pequeños aprendices, grandes comienzos Clase de alfabetización para padres e hijos Edades 0-3 10 a. m. a 11 a. m.</p>	<p>Ayuda con las tareas disponible Llámanos para más detalles</p> 

\*Ver el reverso para más detalles\*

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



Centro de Éxito Familiar  
@Meadowlands



@Meadowlandsfsc

Horario de atención  
Lunes, martes, miércoles  
9 am - 5 pm Jueves: 10 am - 7 pm  
Viernes: 9 am - 4 pm  
Sábado: VER CALENDARIO

# Nuestros servicios y recursos comunitarios gratuitos

## Defensa

Hable con un representante de SNAP -Solo con cita previa: llame al 201-464-4714 para programar. Hable con un especialista para solicitar los beneficios SNAP.

Distribución de pañales: segunda semana completa de cada mes  
Llame con anticipación para programar una cita para recoger los pañales. Debido a la escasez, se entregará un paquete de pañales por niño. Consulte el calendario.

## habilidades para la vida

Grupo de niñas: todos los jueves de 3:30 a 4:30 p. m. Únase a nosotras para divertirse con rompehielos, manualidades, diario, eventos actuales y alfabetización mediática.

Grupo de niños: todos los jueves de 3:30 a 4:30 p. m. Presentamos... ¡Grupo de Niños! Este dinámico programa no se trata solo de aprender, sino de una aventura de autodescubrimiento y crecimiento personal. Mediante actividades prácticas y un atractivo programa de autoconocimiento, los niños descubrirán sus fortalezas, desarrollarán confianza y forjarán amistades duraderas.

ESL: Clases gratuitas de ESL *solament en línea*. Se requiere inscripción. Para más información, llame. Intermedio: 6PM, Preintermedio: 7PM, Principiantes: 8PM

Clase interactiva de informática Click & Zen. Domina conceptos básicos como la elaboración de presupuestos, optimiza tu búsqueda de empleo, descubre escuelas en línea y herramientas de investigación, explora las redes sociales, accede a recursos en línea de fitness y nutrición, y usa Google Docs.

Programación para Niños: ¡Crea juegos en Scratch! ¡Sumérgete en el mundo de la programación con nuestro curso de programación para principiantes, apto para mayores de 8 años! Explora los fundamentos de la programación a través de proyectos divertidos e interactivos. Se recomienda usar laptops, pero no es obligatorio. Llama para inscribirte.

Ayuda con las tareas: disponible en inglés y español. Lunes a jueves de 15:00 a 16:15 h. No disponible algunos días debido a problemas de programación o de personal. Llame con anticipación para consultar.

Preparándose para el teletrabajo - Organizado por NJ4S Bergen HUB, esta serie apoya a personas que exploran oportunidades de trabajo remoto y flexible. la creación de rutinas productivas, la conciliación de la vida laboral y personal, y el desarrollo de habilidades de búsqueda de empleo, y mas!

## Salud familiar

Yoga para adultos :Construye comunidad, diviértete y relájate con nuestra clase de yoga para adultos.

Meditación consciente con Brille :Empieza el día con intención y calma. Únete a nosotros todos los lunes y miércoles a las 9:30 a. m. a través de Facebook Live para una sesión de meditación consciente. Animamos a los participantes a relajarse en un espacio cómodo en casa y visualizar un día positivo.

Las personas mayores reciben apoyo con todas las solicitudes de servicios sociales. No se requiere inscripción.

## interacción/desarrollo entre padres e hijos

Serie de actividades para padres e hijos: 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, interactúen y crezcan junto a sus hijos en un entorno lúdico y de apoyo.

Baile de padre e hija: Mi Valentín para siempre  
Meadowlands FSC, NJ4S Bergen HUB y la Liga de Actividades Policiales de Little Ferry invitan a las familias a un baile especial de padre e hija para celebrar el amor, la conexión y los recuerdos imborrables. Disfruten de música, baile y momentos entrañables en un ambiente divertido y acogedor.

Pequeños aprendices, grandes principiantes  
Presentado por las Escuelas Públicas de Little Ferry, este programa de aprendizaje temprano está diseñado especialmente para niños de 0 a 3 años y sus cuidadores. Las familias disfrutarán de un cuento leído en voz alta, juegos de motricidad fina, actividades para colorear y escribir a temprana edad, además de actividades multimedia, musicales y de rimas que fomentan el desarrollo temprano.  
Se proporcionan todos los materiales.

## compromiso comunitario

Distribución de alimentos comunitarios de la YMCA el tercer martes de cada mes. A través de asociaciones con el Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey y Table to Table, Meadowlands YMCA y FSC brindan alimentos mensuales a los miembros de la comunidad que los necesitan.

Ubicación: Meadowlands YMCA - 390 Murray Hill Parkway, East Rutherford, NJ

Reunión de Padres de MFSC: Compartiremos ideas para futuros eventos que aborden las necesidades de la comunidad. ¡Quién mejor que sus miembros para ser la voz de las necesidades de la comunidad!

**El Centro de Éxito Familiar de Meadowlands es operado por la YMCA del Área de Meadowlands con financiación estatal.**