

# JUNIO 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 Bingo de Gastar, Compartir y Ahorrar para Padres e Hijos 15:30</p>	<p>2 Clases de ESL GRATIS EN LÍNEA Todos los martes y jueves por la noche. Consulte el reverso del calendario para obtener más detalles.</p>	3	4	<p>5 Zumba para padres e niños 1:30 - 12:30</p>	6	7
<p>8 Semana de los pañales</p> <p>Yoga en silla 12:00 PM</p>	9	<p>10 Zumba 10A Grupo de chicas/ Grupo de chicos 3:30P</p>	<p>11 Yoga para adultos 10:00 a. m.</p>	12	<p>13 Pequeños aprendices, grandes comienzos INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA Edades 0-3 10:00-11:00</p>	<p>14 Semana de los pañales</p> <p>Debido a la disponibilidad limitada, por favor llame con anticipación para asegurarse de que tengamos disponible la talla de pañal que necesita.</p>
<p>15 Introducción al cultivo de vegetales con los Maestros Jardineros del Condado de Bergen. 11:00 a. m. Niños Ver Cáncer de Piel 3:30PM</p>	<p>16 YMCA de Meadowlands Distribución de alimentos 9 AM CENTRO CERRADO</p>	<p>17 Zumba 10A Grupo de chicas/ Grupo de chicos 3:30P</p>	18		<p>20 Salida de lucha libre por el Día del Padre en el YMCA de Meadowlands RSVP REQUERIDO 4 PM</p>	<p>21 FATHER'S DAY</p>
22	<p>23 Vapiendo 411 11:30AM</p>	<p>24 Zumba 10A</p>	25	26	27	<p>28 HAPPY PRIDE</p>
<p>29 ¡COMIENZA EL HORARIO DE VERANO! L, Ma, Mi, J 8-4 Viernes 10-7</p>	<p>30</p>	<p><b>CAMBIO DE TEMAS EN EL CALENDARIO DE JUNIO DEBIDO A LA COPA DEL MUNDO. CONSULTA LAS REDES SOCIALES PARA OBTENER ACTUALIZACIONES EN TIEMPO REAL.</b></p>				

¡Todos los servicios que ofrecemos son gratuitos para la comunidad!



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



Meadowlands Family  
Success Center



@Meadowlandsfsc

\*Ver el reverso para más  
detalles\*

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 una cita.  
Comuníquese con un especialista para solicitar los beneficios de SNAP.

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

## HABILIDADES PARA LA VIDA ADULTA

Grupo de chicas - Todos los miércoles de 15:30 a 16:30 - Únete a nosotras para divertirte con actividades para romper el hielo, manualidades, escritura de diarios, actualidad y alfabetización mediática.

Grupo de chicos: todos los miércoles de 15:30 a 16:30.  
Este dinámico programa no se trata solo de aprender, sino de una aventura de autodescubrimiento y crecimiento personal. A través de actividades prácticas y un atractivo programa de autoconocimiento, los chicos descubrirán sus fortalezas, desarrollarán su confianza y forjarán amistades duraderas.

Inglés como segundo idioma (ESL): Clases gratuitas de ESL disponibles solo en línea. Se requiere inscripción. Llame para obtener más información. Nivel intermedio: 18:00, Nivel preintermedio: 19:00, Nivel principiante: 20:00.

Ayuda con las tareas escolares: Disponible en inglés y español. De lunes a jueves de 15:00 a 16:15. Algunos días no estará disponible debido a la programación o a problemas de personal. Llame con anticipación para consultar.

Introducción al Cultivo de Hortalizas con los Maestros Jardineros del Condado de Bergen: ¿Listo para cultivar tus propias verduras frescas? Acompáñanos en este taller para principiantes que abarca los fundamentos de la jardinería, consejos de siembra y maneras sencillas de comenzar y mantener un huerto saludable en casa. ¡Ideal para jardineros de todos los niveles!

Vapiendo 411- Una sesión informativa integral para adultos sobre los peligros y riesgos para la salud del vapeo.

## SALUD FAMILIAR

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

Zumba  
¡Programa de fitness basado en el baile que combina música latina, internacional y pop con movimientos de baile coreografiados y llenos de energía para crear un ambiente de "fiesta de fitness"!

Yoga en silla: Muévete a tu propio ritmo en esta clase suave y relajante, diseñada para fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y reducir el estrés, todo desde la comodidad de una silla. Ideal para quienes buscan una forma de bajo impacto para mantenerse activos y sentirse bien consigo mismos.

Ninos Ver Cancer de Piel- Taller para niños diseñado para educarlos sobre los crecimientos cutáneos anormales. Presentado por el Departamento de Salud de Bergen.

## INTERACCIÓN ENTRE PADRES E HIJOS/DESARROLLO INFANTIL

Viernes 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, participen y crezcan junto a sus hijos en un ambiente lúdico y de apoyo.

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 para desarrollar la motricidad fina, actividades para colorear y escribir, además de recursos multimedia, música y rimas que fomentan el desarrollo infantil. Se proporcionan todos los materiales. Para inscribirse, envíe un correo electrónico a [jdunn@lfboe.org](mailto:jdunn@lfboe.org)

Gasta, comparte y juega al bingo con Vision Credit Union: únete a nosotros para un evento de bingo divertido e interactivo mientras aprendes consejos útiles sobre presupuesto, ahorro y gastos inteligentes.

## PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Distribución de alimentos comunitarios de la YMCA el tercer martes de cada mes. Gracias a las alianzas con el Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey y Table to Table, el YMCA y FSC de Meadowlands proporcionan 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 expresar las necesidades de la comunidad que sus propios miembros!

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