

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Mexican Cheeseburgers	2 Pasta w/ Red Sauce and Meatballs	3 Chef's Choice
6 Egg Salad Sandwiches	7 Spaghetti Squash Bowls	8 Deli Sandwich Bar	9 Double Decker Tacos	10 Chef's Choice
13 Baked Chicken	14 Philly Cheese Steaks	15 Beef & Broccoli	16 Sack Lunch 10:30 am - 11am	17 Chef's Choice
20 Poutine	21 Homemade Chili	22 Burger Bowls	23 Chilaquiles	24 Chef's Choice
27 Poke Bowls	28 International Day	29 Salad Bar	30 Salmon w/ Wild Rice	31 Time to Eat

LUNES

#9:00 | [ServSafe Class](#) | [Candice](#) | 162 835 472 or Sala 210 (Se requiere inscripción)

***9:30 | [Alberca terapéutica, sauna y gimnasio](#) | [Janelle](#) | Centro recreativo MLK Jr
Reducir el dolor y la rigidez, fortalecer los músculos y perder peso**

***9:30-10:30 | [Levantamiento de pesas](#) | [Alyssa](#) | Centro de bienestar**

***10:00-1:00 | [Clases prácticas de cocina](#) | [Candice](#) | (Se requiere inscripción previa)**

***10:00 [La concienciación plena en la meditación](#) | [Steph](#) | 410 886 486 o Sala de meditación
Una práctica de meditación que pretende inducir la relajación física, mental y emocional**

11:00 | [Asiento "Sassy"](#) | [Meredith](#) | 158 446 627

***11:00 - 12:00 | [Nutrición básica: exploración de alimentos](#) | [Ray](#) | Café Sally's**

***1:00-2:00 | [Clases de cocina en persona](#) | [Candice](#) | (Se requiere inscripción previa)**

***1:00-3:00 | [Pintura en acuarela](#) | [Maria](#) | Estudio de arte**

¿Quiere aprender a pintar y mezclar colores? Únase a esta clase para aprender técnicas básicas de acuarela para crear sus propias obras de arte.

LUNES

***1:00 | [Centro artístico](#) | [Janelle / Steph](#) | Sala 247**

***** NO HAY CLASE EL primer lunes de mes *****Decora tu vida con tus propias manualidades caseras. Suministros proporcionados.

***1:00 - 3:00 | "Magic: The Gathering" | [Maria](#) | Sala 114** (Clase dirigida por Ben, un especialista entre pares)

Este grupo es un ambiente acogedor y de bajo estrés para jugar y aprender un juego de cartas coleccionables llamado "Magic: The Gathering". Se les proporcionarán las cartas y se les anima a que traigan sus propias cartas o construyan su propia baraja. Los participantes tendrán la oportunidad de practicar habilidades sociales, aritmética matemática básica, resolución de problemas y regulación emocional. ¡Todos los niveles de experiencia son bienvenidos! Advertencia sobre el contenido: El material gráfico contiene elementos de fantasía e imágenes de terror.

1:00 | [Español básico](#) | [Marbella](#) | 565 766 664

Aprenden y practican los fundamentos del español.

***2:00-3:00 | Taller del escritor: Poesía | [Ray](#) | Sala 126**

Curso de cuatro semanas. ¡Lea, interprete y escriba poesía!

#2:00 - 3:30 | [Las demás personas](#) | [Ro / Candice](#) | En línea o Sala 244

5 y 19 de febrero ÚNICAMENTE. Los miembros DEBEN realizar una evaluación previa con Candice o Ro antes de unirse - para programar una cita envíe un correo electrónico o llame por teléfono. Este es un espacio de apoyo dirigido por los especialistas entre pares que se celebra cada segundo lunes para las personas que sufren la opresión y para discutir la recuperación a través de una perspectiva de liberación, los desafíos del proceso, el desarrollo de fortalezas, y la creación de la comunidad entre un grupo diverso de especialistas entre pares. Clase híbrida, se ofrecen bocadillos ligeros en persona.

***3:00-4:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigido por nuestro compañero Luke |**

Sala de fitness

Aprenda a utilizar el equipamiento, céntrese en los grupos musculares y ejercítese.

3:00 - 5:00 | [D&D Grupo de Videojuegos](#) | [Scott / Selene](#) | 827 847 110

MARTES

***9:00 | Introducción a la computadora | [Marbella](#) | Se requiere inscripción Sala 210**

#9:00 - 10:00 | [Grupo de Habilidades Terapéuticas](#) | [Mikayela](#) / [Maria](#) | 553 618 968 or Sala 126

Este es un grupo de terapia psicoeducativa que discutirá temas específicamente relacionados con la terapia, la salud mental, el diagnóstico, el manejo de los síntomas y las habilidades de afrontamiento. El objetivo de este grupo es proporcionar a los asistentes conocimientos sobre sus diagnósticos y habilidades para ayudarlos a sobrellevar los síntomas de salud mental. Este grupo rotará a través de diferentes estilos terapéuticos y temas para brindar a los asistentes una amplia gama de información.

#9:00 | [Clase de estudios de GED](#) | [Kathy](#) | 285 860 880 o Café Sally's

Esta clase proporciona dirección y asistencia en la preparación y el estudio para el examen de HSE / GED.

***10:00-1:00 | [Clases prácticas de cocina](#) | [Candice](#) | (Se requiere inscripción previa)**

***10:00 | [Lectura](#) | [Meredith](#) | Sala 126**

***11:00 - 12:00 | [Aprender a escribir a máquina](#) | [JJ](#) | Sala 210**

Aprenda los fundamentos de la mecanografía con nosotros. Usted ganará las habilidades para escribir de manera eficiente, rápida y hábilmente.

11:00 | [Estrategias para el bienestar](#) | [Marbella](#) | 375 963 131

Enfocado a ayudar a desarrollar estrategias personalizadas para los desafíos de la vida.

***11:00-12:00 | [Historia de Colorado: Los bandidos del siglo 19](#) | [Ray](#) | Sala 247**

Curso de cuatro semanas: Estudio sobre los bandidos del viejo oeste de Colorado.

#11:00-12:00 | [Preálgebra](#) | [BB](#) | En línea o sala 115

***1:00-2:00 | [Clases de cocina en persona](#) | [Candice](#) | (Se requiere inscripción previa)**

***1:00-3:00 | [Cerámica y estudio de arte abierto](#) | [Maria](#) | Estudio de arte**

¿Quiere crear su propia cerámica? Esta clase le enseñará las habilidades básicas para la construcción a mano y el lanzamiento para que pueda crear su propio arte en cerámica. Todos los niveles son bienvenidos.

***1:00 | [Conceptos básicos de informática](#) | [Marbella](#) | Se requiere inscripción Sala 210**

Curso para estudiantes con poca o ninguna experiencia en informática. Los temas incluyen las diferencias entre el hardware, el software, los conocimientos de Internet y la cuenta de correo electrónico personal.

#1:30 | [Conciencia cultural](#) | [Meredith](#) / [BB](#) | 118 601 483 o Café Sally's

***2:00 | [Ponga a las computadoras a trabajar para usted](#) | [Marbella](#) | Sala 210**

MARTES

***3:00-4:00 | Games Galore (Juegos en abundancia) | JJ | Sally's Cafe**

Ven a disfrutar de tiempo de calidad con tus compañeros mientras juegas a juegos de mesa, videojuegos o juegos de móvil.

3:00 | [Clases de escritura de diarios](#) | [BB](#) / [Sammy](#) | 717 022 11

MIÉRCOLES

#9:00 | [ServSafe Class](#) | [Candice](#) | 162 835 472 or Sala 210 (Se requiere inscripción)

***9:00 | Charla sobre café | [Steven](#) / [Scott](#) | Café Sally's**

Venga a disfrutar con nosotros de un café caliente y una ligera charla matutina.

***9:15 | Levantarse y brillar | [Janelle](#) | Estudio de yoga**

Entrenamiento/estiramiento por la mañana, de bajo impacto y divertido para empezar bien el día.

#10:00 | [Asiento "Sassy"](#) | [Meredith](#) | 774 598 70 o Estudio de Yoga

***10:00-1:00 | Clases prácticas de cocina | [Candice](#) | (Se requiere inscripción previa)**

***10:00 - 12:00 | Aprende mecanografía | JJ | Sala 210**

¡Aprende las nociones básicas de la mecanografía! Adquirirás las habilidades necesarias para teclear con eficacia, rapidez y gran habilidad.

***10:00-11:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigido por nuestro compañero**

Luke | Sala de fitness

Aprenda a utilizar el equipamiento, céntrese en los grupos musculares y ejercítese.

10:00-12:00 | [Céntimos y sensibilidad](#) | [Courtney](#) | En línea

22 de mayo - Preguntas y respuestas sobre la Seguridad Social

***11:00-12:00 | Salud de la mujer | [Steph](#) | Sala de meditación**

Aprenda los conceptos de la salud entre cuerpo y mente.

#11:00 | [Matemáticas de la Preparatoria](#) | [BB](#) | 188 508 026 o Sala 115

11:00 | [Estrategias para el bienestar](#) | [Marbella](#) | 172 731 324

Enfocado a ayudar a desarrollar estrategias personalizadas para los retos de la vida.

***12:45 - 3:00 | Piscina terapéutica, sauna y gimnasio | [Janelle](#) | Centro recreativo MLK Jr**

Reduce el dolor y la rigidez, fortalece los músculos y baja de peso. 3880 Newport St., Denver, CO 80207

***1:00-2:00 | Clases de cocina en persona | [Candice](#) | (Se requiere inscripción previa)**

MIÉRCOLES

1:00 | [Español básico](#) | [Marbella](#) | 565 766 664

Los participantes aprenden y practican los fundamentos del español.

***2:00 - 3:00 | [Experto en correo electrónico](#) | [JJ](#) | Sala 210**

¡Recibe un curso intensivo de una hora dedicado a todo lo relacionado con el correo electrónico! Obtén respuestas a tus preguntas, aprende más o perfecciona tus conocimientos. Todos los niveles son bienvenidos.

***1:00 - 3:00 | [Estudio de arte abierto](#) | [Alyssa](#) | Estudio de arte**

Estudio de arte creativo para la reflexión, el descubrimiento y la autoexpresión con el apoyo de su comunidad. Pase tiempo trabajando en un proyecto personal o inspírese con diferentes técnicas y medios.

1:30 | [Habilidades para la vida \(temas\)](#) | [Kathy](#) | 482 496 879

Presupuestar su tiempo/Gestión del tiempo/Impuestos monetarios/Ahorros.

#2:00-3:00 | [Relaciones saludables / Comunicación](#) | [Mikayla](#) / [Steph](#) | En línea o en la sala 115

Empieza el 6 de marzo . Esta clase explorará una variedad de temas relacionados con la construcción de relaciones saludables, tales como los estilos de comunicación, los factores que afectan a nuestras relaciones, y las habilidades para comunicarse de manera más eficaz.

#2:00 | [Charla sobre la recuperación](#) | [Meredith](#) / [BB](#) | 127 131 769 o Sala 244

La charla sobre la recuperación es un grupo de conversación enfocado en la búsqueda de soluciones y basado en el modelo biopsicosocial. El grupo tratará de identificar los retos de la enfermedad mental de cada persona, su adicción a alguna sustancia(s) y también se enfocará en la recuperación y en las acciones necesarias para iniciar el proceso de cambio.

3:00 - 5:00 | [Club de animé](#) | [Alyssa](#) / [Selene](#) |

Mira y sugiere arcos argumentales de algunas de sus series de anime favoritas y conecta y chatea con otros aficionados al anime.

***3:00 - 4:00 | [Micrófono Abierto](#) | [Steph](#) | Café Sally's**

Venga a cantar sus canciones favoritas de karaoke.

***3:00 | [Helado social](#) | [Meredith](#) / [BB](#) | Café Sally's**

5:00-6:00 | [La hora social](#) | [Alyssa](#) | En línea

Ha vuelto la hora social. Jugaremos al juego de Family Feud en línea y nos reiremos juntos. Los ganadores recibirán boletos para un almuerzo gratis.

JUEVES

#9:00 | Clase de estudios de GED | Kathy / Steph | 285 860 880 o Café Sally's

Esta clase proporciona dirección y asistencia en la preparación y el estudio para el examen de HSE / GED.

***9:00-9:45 | Abogacía 101 | Ray | Sala 126**

Aprenda a abogar por causas y legislación favorables a la salud mental.

9:30-10:30 | Concienciación plena en la naturaleza | Alyssa | En línea

Nos reuniremos para hablar sobre las prácticas en la naturaleza y cómo incorporarlas en su rutina diaria. Nos reuniremos para hablar del interés que tienen en las excursiones al aire libre para este verano.

***10:00-11:00 | Educación para la recuperación: La mente de mono | Ray | Sala 126**

Educación sobre adicciones mediante el método de J.F. Benoit

***10:00-1:00 | Clases prácticas de cocina | Candice | (Se requiere inscripción previa)**

10:00 | Siéntese y póngase en forma | Janelle | 857 830169

Clase de fitness en silla que utilizará yoga/respiración, entrenamiento de fuerza, trabajo cardiovascular y de tronco, práctica de equilibrio y estabilidad, así como acondicionamiento de la parte superior e inferior del cuerpo.

***10:00 | Conceptos básicos de informática | Marbella | Se requiere inscripción Sala 210**

Curso para estudiantes con poca o ninguna experiencia en informática. Los temas incluyen las diferencias entre el hardware, el software, los conocimientos de Internet y la cuenta de correo electrónico personal.

#10:30 | Escritura creativa | BB | 571 905 415 o Sala 115

11:00 - 12:00 | Arte para relajarse | Jen | En línea 2 y 9 de mayo

***11:00 - 12:00 | A la caza de las matemáticas con Hunter | Hunter | Sala 217**

GED / Repaso de Matemáticas de nivel Preparatoria

Esta es una clase de repaso sin un plan de estudios estructurado. Siéntese libre de traer las tareas o cualquier pregunta relacionada con las matemáticas que está procesando.

***11:00 | Ponga a las computadoras a trabajar para usted | Marbella | Sala 210**

11:00 - 12:00 | Elige la felicidad | Janelle | 899 731 368

Cada semana exploraremos nuevas formas de enfocarnos en los aspectos positivos de la vida en lugar de los negativos.

2:00-3:00 | Yoga de la risa | Ray | En línea

Libere los neurotransmisores del bienestar a través de la risa.

JUEVES

#2:30 | Matemáticas de la Preparatoria | BB | 681 568 969 o Sala 115

#3:00 | BINGO (Tarjetas de juego en línea) | Meredith / Scott | 416 245 242 o Café Sally's
¡Bingo con premios! Las tarjetas para jugar se las podemos enviar por correo postal

#4:00 | Tutoría en NextChapter | BB | 941 135 627 o Sala 115

VIERNES

#9:00 | ServSafe Class | Candice | 162 835 472 or Sala 210 (Se requiere inscripción)

#9:00 | Liderazgo en Bienestar | Vanessa / Candice | 881 029 000 or Café Sally's

*10:00-1:00 | Clases prácticas de cocina | Candice | (Se requiere inscripción previa)

*10:00 - 11:00 | Círculo de tambores | Ray | Café Sally's

Tocar instrumentos de percusión en un entorno informal y colaborativo.

#10:00 | Asiento "Sassy" | Meredith | 923 916 159

*11:00 - 12:00 | Habilidades empresariales para artistas | Maria | En línea

Esta clase en línea ayudará a los artistas interesados en exhibir y vender sus obras de arte. Desarrollaremos habilidades profesionales para completar solicitudes de eventos de arte, elaboración de presupuestos, ventas y gestión de material. ¿Tienes preguntas? Por favor, ponte en contacto con Maria.Perry@WellPower.org

#11:00 | Foro de la comunidad | Vanessa | 986 413 220 o Café Sally's

Actualizaciones de NextChapter y de la comunidad. Preguntas y comentarios sobre la clase. Sugerencias positivas y recursos útiles.

*11:00-12:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigido por nuestro compañero Luke | Sala de fitness

Aprenda a utilizar el equipamiento, céntrese en los grupos musculares y ejercítese.

#12:00 | Tutoría | BB | 754 793 343 o Sala 115

*12:45-3:00 | Pickleball | Janelle | Nos Reunirse en NextChapter

Ven a jugar a un deporte nuevo y muy popular y diviértete mientras haces un poco de ejercicio. Ubicación: Centro recreativo La Familia 65 Elati St.

VIERNES

***1:00 - 2:00 | Introducción a las 6 cuerdas principales de la guitarra | Ray |** Estudio de yoga
Introducción a las seis principales cuerdas de la guitarra ayudará al estudiante de guitarra mediante la promoción del crecimiento cognitivo a través de la neuro plasticidad, la coordinación ojo / mano y la memoria muscular. El aprendizaje de las seis cuerdas principales de la guitarra preparará al estudiante para la clase de guitarra para principiantes.

***1:00-3:00 | Grupo de apoyo a estudiantes | Kathy |** Sala Tivoli del Campus Auraria
El 3 de mayo ÚNICAMENTE

***1:00 | Introducción a la guitarra | Ray / Scott |** Sala 126

***1:00 | Estudio de arte abierto | Maria |** Estudio de arte
Estudio de arte creativo para la reflexión, el descubrimiento y la autoexpresión con el apoyo de su comunidad. Pase tiempo trabajando en un proyecto personal o inspírese con diferentes técnicas y medios.

***1:15 | Matemáticas culinarias | BB |** Sala 115

1:00 | Orgullo entre pares | Selene / Ro | 865 064 509

Por favor, envíe un correo electrónico a Ro Arias ro.arias@wellpower.org o Selene Toffoli selene.toffoli@wellpower.org para completar una breve evaluación preliminar con el fin de asistir. Bienvenidos todos los miembros de la comunidad LGBTQ+ mayores de 18 años y las personas que puedan estar cuestionando o todavía averiguando cuál es su identidad. Ven a celebrarte a ti mismo, explorar temas queer, y crear comunidad en un espacio seguro.

***2:00 | Iniciación a la armónica | Scott |** Sala 126

#3:00-5:00 | Grupo de cine | Meredith / BB | 113 641 586

La noche de cine en NextChapter es una reunión para los amantes del cine. Los participantes seleccionarán la película de la semana, que será proyectada y disfrutada por todos los asistentes. Ver películas puede ser una buena herramienta para controlar el estrés.