

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Filetes de Pollo y Macarrones con queso	4 Espaguetis con albóndigas	5 Bol de pollo al estilo griego con papas	6 Tamales	7 Elección del Chef
10 Alitas de pollo	11 Martes de tacos	12 Tostadas de res	13 Asado de carne	14 Elección del Chef Choice
17 Gyozas con arroz	18 Cazuela de "Tater Tots" (bolas de papa)	19 Carnitas de cerdo	20 Desayuno para el almuerzo	21 Elección del Chef
24 Boles de hamburguesa	25 Pollo al estilo Alfredo	26 Pollo frito	27 Tacos al estilo de los indios Lakota	28 Elección del Chef
31 Sopa y Sándwiches				

LUNES

***9:00 | ServSafe Class | Candice | 162 835 472 or Sala 210 (Sólo para estudiantes actuales de culinaria)**

***9:00-10:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigida por Luke | Sala de fitness**

***10:00-11:00 Entrenamiento**

***11:00-12:00 Entrenamiento**

3 horarios diferentes que se adaptan a su horario. Aprenda a utilizar el equipamiento, a céntrate en los grupos musculares y en hacer ejercicio. Todos los niveles son bienvenidos. Inscríbese en la recepción.

***9:30-11:00 | Grupo de arte libre | Kiara | Estudio de arte**

¡Venga a disfrutar del estudio de arte y a trabajar en un proyecto creativo personal de su preferencia! Se proporcionan materiales para dibujo, pintura, joyería, cerámica, collage y coloreado.

***9:30-11:30 | Alberca terapéutica, sauna y gimnasio | Janelle | Centro recreativo MLK Jr**
Reducir el dolor y la rigidez, fortalecer los músculos y perder peso

LUNES

***10:00-12:00 | Bisutería 101 | [Candice](#) | Aula 114**

Limitado a 5 personas. Variedad de bisutería básica. **DEBE INSCRIBIRSE ANTES DE ASISTIR- NO SE ADMITIRÁN PERSONAS SIN INSCRIPCIÓN**

***11:00 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 | Alimentación básica: Vegetal de la semana | [Ray](#) | Sally's Café**

Durante el mes de enero nos enfocaremos en los diferentes vegetales y su perfil nutricional.

***1:00-3:00 | Bisutería 101 | [Candice](#) | Aula 114**

Limitado a 5 personas. Variedad de bisutería básica. **DEBE INSCRIBIRSE ANTES DE ASISTIR- NO SE ADMITIRÁN PERSONAS SIN INSCRIPCIÓN**

***1:00-2:00 | Clases de cocina en persona | [Steven](#) | (Sólo para estudiantes actuales de culinaria)**

***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 | [Español básico](#) | [Marbella](#) | 565 766 664

Aprenden y practican los fundamentos del español.

***1:00-2:00 | Introducción a la fotografía | [Ray](#) | Sala 126**

Las clases de diciembre se centrarán en el Vlogging a través del teléfono inteligente con una introducción al uso de la pantalla verde. Co-facilitado por: Dave Willmann

2:00-3:30 | [Peer 101 \(Pares 101\)](#) | [Vanessa](#) / [Jen](#) / [Jud](#) | En línea

6 de enero ÚNICAMENTE. ¡Aprenda sobre la función de los pares en WellPower! El curso 101 repasará los conceptos básicos y ayudará a aclarar cuál es el papel de los pares y cuál es su impacto. **** ¡Requisito previo para la formación IPS de 2024!****

2:00-3:30 | [Peer 102 \(Pares 102\)](#) | [Vanessa](#) / [Jen](#) / [Jud](#) | En línea

20 de enero ÚNICAMENTE. ¡Aprenda sobre la función de los pares en WellPower! El curso 102 explorará conceptos relacionados con los pares, y los próximos pasos para quienes aspiran a trabajar en servicios entre pares o desean recibir apoyo de sus pares. Mismo enlace para ambas clases. **** ¡Requisito previo para la formación IPS de 2024!****

LUNES

2:00 - 3:30 | [Las demás personas](#) | [Ro](#) | En línea

Los miembros DEBEN realizar una evaluación previa con 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** | [Mezcla de PiYo](#) | [Janelle](#) | Yoga Studio

Respiración profunda, equilibrio, estiramientos, fortalecimiento y relajación.

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 | [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.

***9:00-10:00** | [Entrenamiento para la salud y el bienestar](#) | [Dirigida por Luke](#) | Sala de fitness

***10:00-11:00** Entrenamiento

***11:00-12:00** Entrenamiento

3 horarios diferentes que se adaptan a su horario. Aprenda a utilizar el equipamiento, a céntrate en los grupos musculares y en hacer ejercicio. Todos los niveles son bienvenidos. Inscríbase en la recepción.

***10:00-11:00** | [Historia del Arte](#) | [Kiara](#) | Sala 114

Aprenda sobre el arte del pasado para crear arte en el presente. La clase de cada mes se centrará en un artista diferente. Frida Kahlo es la artista de febrero. Se proporcionarán los materiales necesarios.

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

***10:00-11:00** | [Aprenda a escribir a máquina](#) | [Scott](#) | Aula 210

¡Aprenda las nociones básicas de escribir a máquina! Adquirirá habilidades para escribir a máquina con eficacia y destreza.

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](#) | [Ray](#) | Sala 247

Las clases de febrero tratarán sobre "Lo que ocurrió en esta fecha".

MARTES

***1:00-2:00 | Clases de cocina en persona | [Steven](#) | (Sólo para estudiantes actuales de culinaria)**

***1:00-3:00 | Estudio de arte abierto | [Kiara](#) | Estudio de arte**
¡Venga a disfrutar del estudio de arte y trabajar en un proyecto creativo personal de su preferencia! Se proporcionarán materiales para dibujo, pintura, joyería, cerámica, collage y coloreado.

***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](#)

***2:00-3:00 | Formación ServSafe para manipuladores de alimentos | [Steven](#) | Aula 126**
Obtenga la certificación de parte de un instructor certificado y examinador registrado de ServSafe.

***2:15-3:45 | El arte del desayuno bajo en carbohidratos – Llega el 4 de marzo | [Ray](#) | Cocina**
Este curso práctico de cuatro semanas enseñará a los estudiantes a preparar desayunos bajos en carbohidratos, fáciles, económicos y que aportan energía y saciedad durante horas, sin provocar picos de azúcar en sangre.

***3:00-4:00 | Baile en línea | [Marbella](#) | [Sally's Cafe](#)**
¡Podrá mover su cuerpo haciendo algo que le guste! Practique a conocer gente nueva, desarrollar habilidades de socialización y mucho más.

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

4:00-5:30 | [Ted Talks \(Charlas Ted\)](#) | [Stephanie](#) | En línea
Consulte los temas informativos y educativos de cada semana.

MIÉRCOLES

#9:00 | [ServSafe Class](#) | [Candice](#) | 162 835 472 or Sala 210 (Sólo para estudiantes actuales de culinaria)

***9:00-10:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigida por [Luke](#) | Sala de fitness**

***10:00-11:00 Entrenamiento**

***11:00-12:00 Entrenamiento**

3 horarios diferentes que se adaptan a su horario. Aprenda a utilizar el equipamiento, a centrarse en los grupos musculares y en hacer ejercicio. Todos los niveles son bienvenidos. Inscríbase en la recepción.

MIÉRCOLES

***9:00-10:00 | Motivación matutina | [Stephanie](#) | Sally's Cafe**

***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

***10:00-11:45 | Artes industriales/ Hora de las herramientas | [Scott](#) | Sally's Cafe**
Aprenda a utilizar de forma segura algunas herramientas básicas para reparaciones domésticas y de automóviles.

***10:00-12:00 | Estudio de arte abierto | [Alyssa](#) | Sala de arte**
SOLO el 12 de marzo

***11:00-12:00 | Nociones básicas de informática | [Marbella](#) | Lab 210 (Inscripción obligatoria)**
Un curso para estudiantes con poca experiencia informática. Los temas incluyen las diferencias entre hardware y software, así como conocimientos de Internet y el uso del correo electrónico personal.

***11:00 | [Matemáticas](#) | [BB](#) | 188 508 026 o Sala 126**

#11:00-12:00 | [Estudio bíblico](#) | [Janelle](#) | Sala 247
La próxima serie de 6 semanas se enfocará en libros de Lysa TerKeurst.

***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](#) | (Sólo para estudiantes actuales de culinaria)**

1:00 | [Español básico](#) | [Marbella](#) | 565 766 664
Los participantes aprenden y practican los fundamentos del español.

2:30-3:30 | [Educación sobre la diabetes](#) | [Ray](#) | En línea
Aprenda a controlar su diagnóstico de diabetes con medicamentos, ejercicio y dieta.

***1:30-3:00 | Meditación nidra | [Steph](#) | Estudio de yoga**
Yoga Nidra- se centra en la reducción del estrés a través de la concienciación corporal, la relajación progresiva y la visualización.

***1:00-2:00 | Clase de costura | [Alyssa](#) / [Jen](#) | Sala 114**
DEBE INSCRIBIRSE ANTES DE ASISTIR- NO SE ADMITIRÁN PERSONAS SIN INSCRIPCIÓN Límite de 4 personas

MIÉRCOLES

***2:00-3:00 | Relaciones saludables / Comunicación | Mikayla | Sala 247**

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 - 4:00 | Micrófono Abierto | Scott | Café Sally's**

Venga a cantar sus canciones favoritas de karaoke.

***3:00 | Helado social | Meredith / BB | Café Sally's**

3:30-4:30 | Rehabilitación psiquiátrica (CPRP) | Ray | En línea

Para profesionales entre pares y candidatos de profesionales entre pares. Mejore su educación sobre pares con este curso intermedio.

3:00 - 5:00 | Club de animé | Alyssa / Selene | En línea

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

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.

***9:00-10:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigida por Luke | Sala de fitness**

***10:00-11:00 Entrenamiento**

***11:00-12:00 Entrenamiento**

3 horarios diferentes que se adaptan a su horario. Aprenda a utilizar el equipamiento, a centrarse en los grupos musculares y en hacer ejercicio. Todos los niveles son bienvenidos. Inscríbase en la recepción.

***10:00-11:00 | Educación para la recuperación | Ray | Aula 126**

Las clases de diciembre se centrarán en cómo superar el síndrome de abstinencia de las drogas mediante la dieta, el ejercicio y las técnicas de relajación.

JUEVES

***10:00-11:00 | Grupo de comunicación | [Marbella](#) | Aula 114**

El objetivo de este grupo es practicar la comunicación con los demás.

10:00-11:00 | [Boxeo de sombra](#) | [Janelle](#) | En línea

¡Comedia, romance y misterio en abundancia! Disfrute de las relaciones sociales y explore nuevas perspectivas escuchando un audiolibro y debatiéndolo con sus amistades. Se darán premios a quienes acierten las respuestas sobre el libro.

#10:30 | [Escritura creativa](#) | [BB](#) | 571 905 415 o Sala 115

#11:00 | [Foro de la comunidad](#) | [Ray](#) / [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 | Haga que las computadoras trabajen para usted | [Marbella](#) | Aula 210**

***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. Siéntase libre de traer las tareas o cualquier pregunta relacionada con las matemáticas que está procesando.

11:00-12:00 | [Fiesta de baile](#) | [Janelle](#) | En línea

Una clase de ejercicio llena de energía y diversión que ofrece una sesión de ejercicios cardiovasculares para todo el cuerpo mientras siente como si estuviera pasando un buen rato en la pista de baile, incorporando elementos de diferentes estilos de baile para activar varios grupos musculares y mejorar la coordinación.

***1:00-2:30 | [Harmónica para principiantes](#) | [Londa](#) / [Scott](#) | Sallys Cafe**

¿Quiere aprender a tocar un nuevo instrumento? Venga a aprender los conceptos básicos de la harmónica, las técnicas de respiración adecuadas y conozca a nuevas amistades. Se proporciona 1 harmónica por persona.

***2:00-3:00 | [Formación ServSafe para manipuladores de alimentos](#) | [Steven](#) | Aula 126**

Obtenga la certificación de parte de un instructor certificado y examinador registrado de ServSafe.

***2:15-3:00 | [Clase de batidos](#) | [Ray](#) | Cocina**

Límite de 6 personas. Aprenda de un nutricionista experto a preparar batidos nutritivos para mejorar su salud.

2:00-3:00 | [Caminar por el bienestar](#) | [Janelle](#) | En línea

¡Combata el bajón después del almuerzo! Los niveles de cortisol suben y bajan durante el día, lo que puede provocar que se sienta decaído durante la tarde. ¡Haga que su sangre fluya, diviértase y suba su conteo de pasos!

JUEVES

***2:00-3:00 | Microsoft Office | Marbella | Aula 210 (Es necesario inscribirse)**
¿ Quiere mejorar sus conocimientos informáticos para prepararse para el empleo, la escuela, o para participar en actividades tecnológicas en la comunidad? Esta clase se centrará en temas incluidos en el paquete Microsoft.

***2:00-3:00 | Clase de Collage | Kiara | Estudio de arte**
Por favor, traiga un álbum de recortes, habrá algunos materiales disponibles.

***2:30 | Matemáticas de la Preparatoria | BB | 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 | Sala 210 (Sólo para estudiantes actuales de culinaria)**

***9:00-10:00 | Entrenamiento para la salud y el bienestar | Dirigida por Luke | Sala de fitness**

***10:00-11:00 Entrenamiento**

***11:00-12:00 Entrenamiento**

3 horarios diferentes que se adaptan a su horario. Aprenda a utilizar el equipamiento, a céntrate en los grupos musculares y en hacer ejercicio. Todos los niveles son bienvenidos. Inscríbase en la recepción.

***9:00-9:45 | Introducción a la Ukelele | Ray | Aula 126**

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

***10:00-10:45 | Introducción a el Bajo | Ray | Aula 126**

***10:00-12:00 | 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.

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

***11:00-12:00 | Charlaton (Toon-talk) | Kiara | Sala 114**

¡Todo sobre dibujos animados! Explore el arte de contar historias a través de los dibujos animados y cree sus propios dibujos. Se proporcionará el material necesario.

VIERNES

***11:00-11:45 | Introducción a la Guitarra 100 | Ray | Aula 126**

Introducción a los seis acordes mayores. (Requisito previo para Principiante en Guitarra 200)

11:00-12:30 | Almuerzo del grupo de apoyo de estudiantes | Kathy | Aula 126

*** ÚNICAMENTE el 4 de abril *** Disfrute de un almuerzo con los demás estudiantes inscritos en el programa de educación comunitaria de NextChapter.

#12:00 | Tutoría | BB | 754 793 343 o 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.

***1:00 | Estudio de arte abierto | Kiara | 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**

***1:30-2:30 | String Band (Banda de cuerdas) | Ray | Sala 126**

Si toca un instrumento de cuerda, sabe cantar y le gusta divertirse musicalmente, le invitamos a unirse a nuestro grupo.

***2:00-3:00 | Club de videojuegos | Steven / Candice | Sala 114**

El club de videojuegos es un espacio inclusivo y colaborativo dedicado a la exploración y apreciación de los videojuegos como medio de entretenimiento, narración e interacción social. Este club ofrece a sus miembros la oportunidad de participar en actividades de juego organizadas, promover la salud mental y el bienestar, y fomentar la comunidad a través de intereses compartidos.

#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.