



Celebrando Cada Día en Persona
(Celebrating Every Day Networking Group)

Martes, 04 y 18 de Marzo del 2025 de 5:30p.m. a 7p.m
Participa en este Grupo de Apoyo Gratuito, en Persona.

Los familiares, parejas, amigos y/o personas que están enfrentando un tratamiento contra el cáncer pueden participar en este grupo de apoyo. Hablaremos de experiencias similares y diferentes a las que se enfrentan los pacientes combatiendo un cáncer y como cuidarse durante un tratamiento contra el cáncer. ¡Te esperamos!



Programa de Nutrición: Cocinando en Comunidad y Recursos Comunitarios de Comida Saludable

(Nutrition Program and Community Resources – Presented In-Person and via Zoom)

Viernes, Marzo 14 del 2025, de 12:30 p.m. a 2:00p.m.
en la ciudad de Torrance, CA. Participe en línea o en persona dentro de le Centro de Apoyo Comunitario Contra el Cáncer.

Únase a nosotros y aprenda a preparar deliciosas y fáciles recetas de alimentos saludables para fortalecer su salud. Ven y convive junto a otros pacientes y/o sobrevivientes de cancer dentro de este programa mensual. También presentaremos recursos comunitarios de alimentos disponibles en tu comunidad. Al final de la presentación de cocina también podrás disfrutar comer un muestrario del alimento presentado. Participa solo(a) o invita a un familiar, amistad, de apoyo a participar gratuitamente.



Loteria

Spanish Bingo

Comedia Comedy	Museos Museums	Tejer Crochet	Hospital Hospital
Almohada de Recuperación Recovery Pillows	Nutrición Nutrition	Yoga Yoga	Poesía Poetry
Tai Chi Tai Chi	Grupo de Apoyo Support Group	Relajamiento Relaxation	Consejería Counseling
Servicios Familiares Family Services	Sobrevivientes Survivor	SERVICIOS GRATIS Free Services	Consejería de Pareja Couple Counseling

Juntos Somos Mas Fuertes Que El Cancer
Together We Are Stronger Than Cancer

Jugando Loteria en Comunidad en Persona
(Spanish Bingo Workshop In-Person)

Martes, 18 de Marzo del 2025 de 4:30 p.m. a 5:30 p.m.
Tendremos un Taller Presentado en Persona

¡Ven y diviértete jugando a este divertido juego de mesa familiar con nuestra comunidad de apoyo contra el cáncer! Juega, convive, y aprende más sobre las acciones de prevención del cáncer y nuestros servicios de apoyo gratuitos, que puedes implementar en tus actividades diarias. *También estaremos incorporando manualidades algunos meses.



Vida Artística en Persona
(Artlife Workshop)

Lunes, 24 de Marzo del 2025, a las 1:30p.m. a 3:00p.m.
Participa en este Taller de Arte junto Vanesa Andrade, en Persona.

Vanessa te enseñará a hacer varios estilos de arte/ pinturas cada mes y te lo pasarás en grande divirtiéndote. ¡Vanesa crea una obra de arte especial cada mes solo para nuestros participantes! Todos los materiales serán entregados a cada participante. Involúcrate y diviértete, mientras conoces nuevos amigos dentro de nuestra comunidad de apoyo contra el cáncer.



Grupo de Información desde Lawndale en Persona
(Networking Group In-Person at Lawndale)
Navegando el Camino Contra el Cáncer

Jueves, 27 de Marzo del 2025, de 10:45 a.m. a 11:30 a.m. Participe en este Grupo Mensual, Presentado en Persona, dentro del “Centro Comunitario Lawndale” ubicado en: 14700 Burin Ave, 3er piso. Lawndale, CA 90260.

Participe usted o/y invite a su familia/amigos para aprender más acerca el camino de la lucha contra el cáncer. Obtenga orientación que lo empoderará y apoyará para superar el tratamiento contra el cáncer o para cuidar a un ser querido diagnosticado con cáncer. También serviremos bebidas y aperitivos en estas reuniones.



Comunidad de Niños y Adolescentes en Persona
(Kids and Adolescents Community In-Person)

Una vez al mes, la Comunidad de Niños y Adolescentes se reúnen para convivir en divertidas actividades.

Estas actividades incluyen actividades como: películas, celebraciones festivas, arte, y manualidades dentro del centro comunitario contra el cáncer CSCSB en la ciudad de Torrance o alrededor de la comunidad. Los niños o adolescentes deben de ser acompañados por un adulto. Esta actividad regularmente es de 2 horas, dentro del fin de semana, e incluye un aperitivo para los niños y sus acompañantes.



Zumba/Zumba en Silla es una Clase en Persona
(Zumba/Chair Zumba Class In-Person)

Todos los Viernes de 11 a.m. a 12 p.m. Participe en esta Clase de Ejercicios en Persona, Presentada por Liza Legaspi en nuestra oficina dentro del Salón de Usos Múltiples.

iZumba/Zumba en la silla! ¡es la mejor fiesta de baile y fitness en la que puedes participar todos los viernes! Deja que la música libere tu mente y tu cuerpo mientras te diviertes y conoces nuevos amigos dentro de nuestra comunidad. Te recomendamos traer una toalla para tu comodidad, tenis o zapatos cerrados, ya que esta clase te hará mover los brazos, los pies y el cuerpo. Tendremos sillas disponibles durante esta clase, para su comodidad y apoyo.



Consejería Individual, de Pareja, y/o Familiar en Español y Gratuita!
(Free Individual, Couples, and/or Family Counseling Services in Spanish)

Tenemos consejeros disponibles de Lunes a Viernes, de 9 a.m. a 7 p.m. Las reuniones privadas se realizan virtualmente a través de ZOOM o en persona. Consejería disponible gratis para niños mayores de 5 años y adultos afectados por cáncer.

Contáctenos para recibir de 6 a 10 sesiones gratuitas de asesoramiento individual, de pareja y/o familiar. Nuestro equipo de profesionales de la salud mental le brindará a usted y a su familia el apoyo que necesitan durante el tratamiento contra el cáncer.

Para obtener más información sobre estos servicios o inscribirse gratuitamente!!, Favor de comunicarse con: **Norma González**, por teléfono al: 310-376-3550, Correo electrónico: norma@cscsouthbay.org o Visite nuestro sitio web: WWW.CSCSOUTHBAY.ORG y seleccione “Calendario” para registrarse. Nuestra oficina está ubicada en: 2601 Airport Drive, Suite 100, Torrance CA 90505. (Estamos ubicados dentro del centro comercial: **Rolling Hills Plaza**, a la izquierda del teatro de cine AMC). El estacionamiento es gratuito y tendremos a su disposición máscarillas faciales, que puede utilizar opcionalmente durante su participación.

