



**Almuerzo y Actividad:
Celebrando La Vida de
Nuestros Seres Queridos
en el Día de los Muertos.
Evento social en persona**
(Lunch and Celebration of life
Dia De Los Muertos, In-Person)

**Martes, 04 de Noviembre del
2025, de 1:30 p.m. to 3 p.m.**

Durante el mes de Octubre podras entregarnos una copia de papel de la fot fotografia ogradia de tu ser (es) querido(s) que hallan fallecido; para recordarlos en nuestro altar comunitario de Celebracion de Vida durante el Dia De Los Muertos. Ofreceremos un delicioso almuerzo y una actividad artesanal gratis para ti y tu familia.



**Programa de Nutricion: Cocinando
en Comunidad y Recursos Comunitarios
de Comida Saludable Bilingüe**

(Nutrition Program and Community Resources,
Presented In-Person and Virtually via Zoom,
Bilingual Program)

**Viernes, 10 de Octubre del 2025, de 12:30 p.m.
a 2 p.m. Participe en persona en nuestro Centro
de Apoyo Comunitario Contra el Cáncer en la ciudad
Torrance, CA o virtualmente a través de Zoom.**

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.



**Celebrando Cada Dia
Grupo de Apoyo
en Persona, en Español**
(Networking Group
In-Person in Spanish)

**Martes, 07 y 21 de Octubre
de 5:30p.m. a 7:00p.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!



**Taller Educativo Sobre
“La Importancia de la
Resiliencia.” Presentado
por el Departamento de
Salud Mental,
En Persona**
(“The Importance of
Resiliency” Workshop,
In-Person)

Martes, 07 de Octubre del 2025 de 5:00 p.m. a 6 p.m.

En colaboración con la representante Amanda Martinez del Departamento de Salud Mental, estaremos platicando que es la resiliencia y como podemos desarrollarla para combatir momentos difíciles en nuestra vida y en la vida de nuestros seres queridos. Ven y aprende mas sobre el valor de como cultivar tu resiliencia!



**Vida Artística
Taller de Arte en Persona,
Bilingue**

(ArtLife Workshop In-Person, Bilingual Program)

**Lunes, 27 de Octubre del 2025, de 1:30p.m. a 3p.m.
Participa en este Taller de Arte junto a Vanesa Andrade,
en Persona.**

Vanessa te enseñará paso a paso como a hacer varios estilos de arte/pinturas cada mes. ¡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.





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 Gratuitos Free Services	Consejería de Pareja Couple Counseling

Jugando Loteria en Comunidad, En Persona, Bilingue (Spanish Bingo Workshop, In-Person, Bilingual Program)

Martes, 21 de Octubre de 4:30 p.m. a 5:30 p.m. Tendremos un Taller Presentado en Persona.

¡Ven y diviértete jugando este divertido juego de mesa junto a nuestra comunidad de apoyo contra el cáncer! Juega, convive, aprende más sobre nuestros servicios de apoyo gratuito, y

técnicas de relajamiento que puedes implementar en tus actividades diarias durante o después de un tratamiento de contra un cáncer. *También estaremos incorporando manualidades y actividades musicales algunos meses.



Eventos Comunitario Para Niños y Adolescentes Mensuales, en Persona, Bilingue

(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 incluye: películas, celebraciones festivas, arte, y manualidades dentro de nuestras oficinas, en la ciudad de Torrance o alrededor de la comunidad. Los niños y adolescentes deben de ser acompañados por un adulto. Esta actividad regularmente dura de 2 horas, entre fin de semana, e incluye un aperitivo o almuerzo para los niños y sus acompañantes adultos.



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

Jueves, 16 de Octubre del 2025, de 10:45 a.m. a 11:30 a.m. Participe en este Grupo Mensual, Presentado en Persoa, dentro del "Centro Comunitario Lawndale" ubicado en: 14700 Burin Ave, 3er piso. Lawndale, CA.

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.

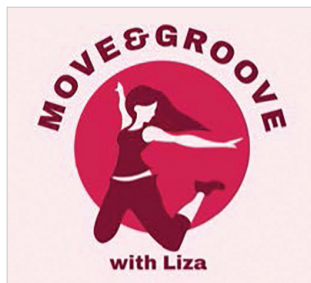


Consejería Individual, de Pareja, y/o Familiar en Español, Gratis! (Free Individual, Couples, and/or Family Counseling Services in Spanish)

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.



Clase de Baile Zumba - de Pie o en Silla en Persona, Bilingue (Chair or Standing Zumba Class In-Person, Bilingual)

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.

¡Zumba/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.

Para obtener más información sobre estos servicios gratis o inscribirte, favor de llamar a: **Norma González**, al teléfono: 310-376-3550, correo electrónico: norma@cscsouthbay.org o visite nuestro sitio web: WWW.CSCSOUTHBAY.ORG y selecciona "Calendario" para registrarse en línea. 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.**

