



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

**Martes, 02 and 16 de Septiembre 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!



**Vida Artística
Taller de Arte, en Persona, Bilingüe**
(ArtLife Workshop In-Person, Bilingual Program)

Lunes, 22 de Septiembre del 2025, de 1:30p.m. a 3:00p.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.



Programa de Nutrición: 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, 12 de Septiembre del 2025, de 12:15 p.m. a 1:30 p.m., de 12:15 p.m. a 1:30 p.m. Participa 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.



Aprendiendo Mas Sobre Temas Relacionados al Cáncer-Taller Educativo, en Persona

(Learning More About Cancer Related Topics in Spanish, Educational Workshop, In-Person)

Jueves, 11 de Septiembre del 2025, de 10:30 a.m. a 12:00 p.m. Presentado por la Terapeuta Familiar Karla Haynes-Ponciano, LMFT y Asociados.

Ven y disfruta de un delicioso aperitivo mientras que aprendes mas sobre diferentes temas relacionados al cáncer. Obtendras herramientas e información disponible en tu comunidad para apoyarte a ti y a tu familia a navegar este camino lleno de preguntas y dudas. Este es un evento educativo para ADULTOS afectados por un cáncer y/o sus cuidadores/familiares ADULTOS. Se llevara acabo dentro de nuestra oficina en la ciudad de Torrance, inscribirte llamando al (310)376-3550 ,o por nuestro sitio web: www.cscsouthbay.org, Esperamos brindarte Apoyo, Conocimiento, y Fortaleza en tu Comunidad de Apoyo Contra el Cancer: Cancer Support Community SouthBay.



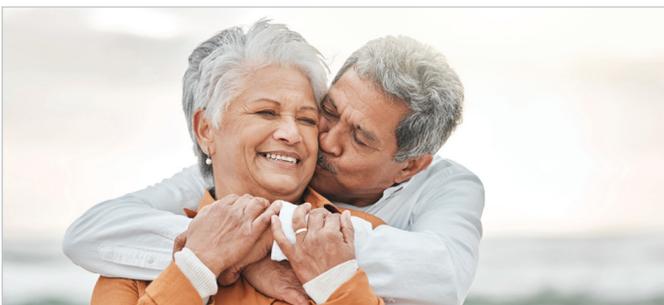
Loteria			
Spanish Bingo			
Comedia Comedy	Museos Museums	Tejer Crochet	Hospital Hospital
Almohada de Recuperación Recovery Pillows	Nutrición Nutrition	Yoga Yoga	Poesía Poetry
Tai Chi Tai Chi	Grupo de Apoyo Support Group	Relajamiento Relaxation	Consejería Counseling
Servicios Familiares Family Services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

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

Martes, 16 de Septiembre del 2025 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 cancer. *También estaremos incorporando manualidades y actividades musicales algunos meses.



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

Jueves, 25 de Septiembre 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 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.



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.



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.



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.

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.**

