City of McMinnville

PAROUES Y RECREACIÓN

¡Actividades divertidas de invierno! (pág. 3)

¡Gracias McMinnville!

¡Apreciamos todo lo que hace para hacer de McMinnville un lugar mejor!

Durante el último año, usted ha realizado encuestas, ha sido parte de grupos enfocales, han votado, han asistido a reuniones públicas, han asistido a programas y eventos... todo sobre los servicios de la ciudad! ¡No se detengan ahora!

Hemos visto cuánto se preocupan por su ciudad! Manténgase involucrados contactando a sus funcionarios electos. Díganos cómo se siente o qué es importante para usted enviando un correo electrónico a sus concejales municipales a citycouncil@mcminnvilleoregon.gov

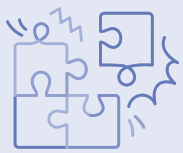
Asistan a una reunión del Concejo Municipal que se llevará a cabo el segundo y cuarto martes de cada mes a las 7:00 p. m. en el Salón Cívico de McMinnville (o vía Zoom)! Todas las reuniones, agendas, videos de las reuniones del Consejo y eventos de la ciudad se publican en el calendario en mcminnvilleoregon.gov.

Suscríbase al boletín informativo de la ciudad de McMinnville ingresando a iheartmac.org – haga clic en el botón 'Registrarse para recibir nuestro boletín' informativo de la ciudad de McMinnville ¡Y simplemente proporcione de correo electrónico!

¡Síguenos en las redes sociales!
@city_of_mcminnville
@macparksandrec
@mcminnville_police
@mcmlibrary

¡Lo más importante es difundir la palabra! Nos de tristesa escuchar a la gente decir que "no sabían" de todos los eventosy programación de Parques y Recreación que ofrecemos!

Salgan y cuénteles a sus amigos (o a un completo desconocido) todas las cosas interesantes que estamos haciendo!



mcminnvilleoregon.gov

DIVERSIÓN DE INVIERNO

¡Acompáñanos para tu entretenimiento de vacaciones de invierno!
Todos los eventos son gratuitos a menos que se indique lo contrario
bit.ly/mcmwinterfun

KEY
CA = Centro Aquatico
CC = Centro Communitario
BIB = Biblioteca
SC = Senior Center

MART.	MIERC.	JUEV.	VIER.	SAB.
19 **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Encuentra los Gnomos** mas información a continuación CA CC BIB vence el 6 de enero **Pista Cubierta** 9a-7:30p CC	**20** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Fábrica de Elfos** 3-6p CC **Baloncesto** 3-7p CC	**21** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Donas y Dardos** 10-11a SC **Fábrica de Elfos** 3-6p CC **Pickleball** 12-3p CC	**22** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Fábrica de Elfos** 9a-12p CC 3p-6p CC **Natación Familiar $ + Manualidad de Esfera- Todo el dia** 12-1:30p CA **Vídeojuegos** 6-8p BIB	**23** **Tiny Tots Gratis** 9a-2:30p CC
26 **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Natación Publica $** 5:30-7p CA	**27** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Natación Familiar $** 12-1:30p CA **Hora de cuentos en pijama y Pijamada de Peluches** 6:00p BIB	**28** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Pista Cubierta** 9a-7:30p CC **Natación Publica $** 5:30-7p CA	**29** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Natación Familiar $** 12-1:30p CA **LEGOs** 2-3:30p BIB **Voleibol para adolescentes y Wii de invierno** 6-8p CC	**30** **Fiesta de Nochevieja al mediodía** mas información a continuación 11a-12p CC **Natación de Nochevieja $ y fotos con Gnomo** 12-3p CA
2 **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Pickleball** 12-3p CC **Natación Publica $** 5:30-7p CA	**3** **Hora de Cuento Familiar** 9:30a BIB 10:30a BIB **Natación Familiar $** 12-1:30p CA **Bunco** 2-4p SC **Baloncesto** 3-7p CC	**4** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Juego de Tejo** 2-4p SC **Natación Publica $** 5:30-7p CA	**5** **Hora de Jugar para Niños** 10-11a BIB **Natación Familiar $** 12-1:30p CA **LEGOs** 2-3:30p BIB **Cócteles sin alcohol y Música $5** 3-5p SC **Vídeojuegos** 6-8p BIB	**6** **Tiny Tots Gratis** 9a-2:30p CC **Pista de obstáculos y pelea de bolas de calcetines** 2-3:30p CC **Encuentra los Gnomos** mas información a continuación Entrega antes de las 5pm BIB

CENTRO ACUÁTICO

Natación familiar $
Se requiere que un adulto esté en el agua con sus hijos de cualquier edad.

Natación Publica $
Los niños de 8 años o menores, y todos los niños que no saben nadar, deben tener un adulto en el agua al alcance de la mano.

Admisión
$3.50 3 años hasta grado 8
$4.50 Seniors & HS
$5.50 Adultos

ESPECIALES

Encuentren los gnomos
martes 19 de dec. - sab. 6 de ene.

¡Una familia de gnomos se están reuniendo en la cuidad, pero algunos se perdieron en el Centro Acuático, el Centro Comunitario y la Biblioteca!

Encuentren los gnomos que se han perdido en cada edificio, escribe el nombre y entregue su hoja al a Biblioteca antes de sábado, 6 de enero, para participar en la rifa para ganar un gnomo de decoración.

Fábrica de Elfos
Los niños llegan a ser elfos ocupados y crean dos regalos.
Venga a la sesión que se adapte a su horario. Los proyectos son los mismos todos los días

Dos diferentes proyectos para los tres grupos de edad:
- Prescolares / niños de grado K-2
- Niños de grado 3-5
- Adolescentes / Adultos

Fiesta de Nochevieja al mediodía
¡Festeja la nochevieja a mediodía con nosotros! ¡Tendremos música, manualidades y DIVERSIÓN! ✨

Edades 0-5 se alojarán en Tiny Tots con sus padres
Edades 6-10 se alojarán en el gimnasio con sus padres

Donación de calcetines
Ayuda proveer calcetines a las personas en nuestra comunidad sin hogar. Trae calcetines nuevos a cualquier de nuestras instalaciones durante Diversión de Invierno

City of McMinnville
Jugar | Explorar | Crecer | Conectar

Índice

CONTACTOS Y POLÍTICAS 4
RECREACIÓN ADAPTATIVA 6
ACTIVIDADES ACUÁTICAS 7
ARTE/STEM 11
PROGRAMA DE AYUDA ECONÓMICA 13
EDUCACIÓN CONTINUA 14
EXCURSIONES DE UN DÍA/ VIAJES DURANTE LA NOCHE 16
EVENTOS (POR FECHA) 17
FITNESS 22
APOYO PERSONAL/SERVICIOS MÉDICOS 25
DEPORTES/MOVIMIENTO 25
TINY TOTS 28

Síganos

Siga @macparksandrec en:

Recursos en línea

Inscríbase en línea y obtenga más información sobre las actividades.
Escanee el código o visite:
bit.ly/MPRonline

SCAN ME

Fechas de registro

Lecciones de natación	27 de nov. a las 7:00p
Actividades de la comunidad y del centro para adultos mayores	28 de nov. a las 9:00a
Fútbol soccer juvenil de primavera	del 1 de dic. al 10 de feb.
Gimnasia y baile en ene.	12 de dic. a las 9:00a
Gimnasia y baile en feb.	23 de ene. a las 9:00a
Gimnasia y danza en marzo	20 de feb. 9:00a

Inscríbase en línea en bit.ly/MPRonline!

AQUATIC CENTER

138 NW Park Drive
aqoffice@mcminnvilleoregon.gov
(503) 434-7309
EL CENTRO ESTARÁ CERRADO: Nov 23-24, dic. 25, ene. 1, ene. 15, feb. 9-10, feb. 19, mar. 23-24

COMMUNITY CENTER

600 NE Evans Street
parksusr@mcminnvilleoregon.gov
(503) 434-7310
EL CENTRO ESTARÁ CERRADO: Nov 23-25, dic. 25-26, ene. 1, ene. 15, feb. 19
Horario del centro: L-J de 9:00a-7:30p; V,S de 9:00a-3:00p

SENIOR CENTER

2250 NE McDaniel Lane
scoffice@mcminnvilleoregon.gov
(503) 435-0407
EL CENTRO ESTARÁ CERRADO: Nov 23, dic. 25 a ene. 1, 2024, ene. 15, feb. 19
Horario del centro: L-J de 9:00a-4:00p

DEPORTES

600 NE Evans Street
steve.ganzer@mcminnvilleoregon.gov
(503) 474-4930

PARQUES

McMinnville tiene 18 parques en toda la ciudad, donde recibimos visitas y las animamos a explorar la gran cantidad de servicios y a disfrutar de ellos. Los parques abren una hora antes del amanecer y cierran una hora después del atardecer. Puede encontrar más información sobre normas y reservaciones en nuestra página web, o enviando un email a parksusr@mcminnvilleoregon.gov o llamando al (503) 434-7310.

RESERVACIONES EN EL PARQUE

Para obtener más información sobre las reservaciones en el parque visite www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec
La temporada para hacer reservaciones en el parque es del 1 de mayo al 1 de octubre; las reservaciones se aceptarán a partir del lunes 4 de marzo.

BIBLIOTECA

225 NW Adams Street
libref@mcminnvilleoregon.gov
(503) 435-5562
EL CENTRO ESTARÁ CERRADO: Nov 23-24, dic. 24, dic. 31
Horario del centro: M-X de 10:00a-7:00p, J-V de 10:00a-6:00p, S-D de 12:00p-5:00p

Políticas e información

POLÍTICAS DE INSCRIPCIÓN

- Es obligatorio pagar en el momento de la inscripción.
- La inscripción está sujeta a disponibilidad de espacio.
- Las actividades que no cumplan los requisitos mínimos de inscripción podrían cancelarse.
- La información y los cargos están sujetos a cambio sin aviso.
- Los cheques deben extenderse a nombre de "City of McMinnville".
- Los pagos que se hagan con cheques y tarjetas de débito/crédito rechazados tendrán un cargo por servicio de $25.

CARGOS PARA RESIDENTES Y NO RESIDENTES

- Para calificar para el cargo para residentes, en el momento de la inscripción deberá presentar un comprobante que muestre que vive en la ciudad.
- Debido a que las clases y las actividades del Departamento de Parques y Recreación (Parks and Recreation) de McMinnville son financiadas en parte con los impuestos a la propiedad de la Ciudad de McMinnville, los no residentes (personas que viven fuera de los límites de la Ciudad de McMinnville) deben pagar un cargo un poco más alto, según lo que indiquen las descripciones de las actividades.

POLÍTICA DE REEMBOLSO

- Reembolsaremos por completo cualquier clase o actividad que cancele el Departamento de Parques y Recreación de McMinnville.
- A menos que se indique lo contrario, todos los pedidos de reembolso se deben hacer personalmente o por escrito por lo menos una semana antes del primer día de la clase o de la actividad. Se aplican cargos por reembolso.
- Para todos los reembolsos que se acrediten a la cuenta de ActiveNet del Departamento de Parques y Recreación de cualquier persona y para reembolsos que se acrediten a la cuenta de la tarjeta de crédito con la que se paga el cargo original del programa, se aplicará un cargo por reembolso de $5.
- Para reembolsos con cheque se aplica un cargo por reembolso de $10. Los cheques de reembolso se enviarán por correo en un plazo de 4 semanas después del pedido.
- Tenga en cuenta que los programas como campamentos de verano y las membresías pueden tener políticas de reembolso diferentes, según lo que se explique en la descripción en línea del programa.

FOTOGRAFÍAS, GRABACIONES Y DECLARACIONES DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Cuando se inscribe en cualquier actividad o asiste a cualquier evento que ofrezca el Departamento de Parques y Recreación de McMinnville, el participante o su padre/madre/tutor:

- Da permiso para usar fotografías o videos tomados durante el curso de la participación en las actividades en publicaciones, comunicados de prensa, en línea y en cualquier otra comunicación usada para cualquier propósito legítimo por la Ciudad de McMinnville.
- Acepta asumir todos los riesgos de accidentes o de lesiones que pueda sufrir por cualquier causa relacionada con estas y exime a la Ciudad de McMinnville y al Departamento de Parques y Recreación de McMinnville y a sus representantes, agentes y empleados de cualquier responsabilidad por dicho accidente o lesión.

INCLUSIÓN Y ACCESIBILIDAD

Todos son bienvenidos a participar en los programas y en los centros de McMinnville, independientemente de sus capacidades, origen, cultura, religión, sexo o circunstancias económicas. Los pedidos de adaptaciones ayudan a las personas con discapacidades a obtener ayuda personalizada para acceder a las actividades del Departamento de Parques y Recreación de McMinnville. Visite bit.ly/mprinclusion para pedir adaptaciones o comuníquese con parksusr@mcminnvilleoregon.gov.

AYUDA ECONÓMICA

El Departamento de Parques y Recreación de McMinnville entiende la importancia de la recreación para el bienestar de las personas y las comunidades. Con nuestro Programa de ayuda económica (Financial Assistance Program), nos esforzamos por quitar las barreras para la participación y asegurar que más miembros de la comunidad tengan acceso a las actividades de recreación. Para obtener más información, visite bit.ly/MPRfinancialassistance o envíe un email a rachel.kaplan@mcminnvilleoregon.gov.

PATROCINIOS

El Programa de patrocinio (Sponsorship program) del Departamento de Parques y Recreación de McMinnville está diseñado para comercializar negocios locales mientras provoca un impacto positivo en nuestra comunidad. ¿Por qué debe colaborar con el Departamento de Parques y Recreación de McMinnville?

- Parques y Recreación es el núcleo de nuestra comunidad.
- Cada asociación es única y nuestras prioridades son dar oportunidades mutuamente beneficiosas y crear iniciativas que beneficien a todos.
- Apoyar eventos locales.
- Exposición en y fuera del lugar

Para obtener más información, comuníquese con Katie Noyd en katie.noyd@mcminnvilleoregon.gov, o visite bit.ly/macsponsorship.

MEMBRESÍAS DEL SEGURO MÉDICO

El Departamento de Parques y Recreación de McMinnville se ha asociado con Silver & Fit, Silver Sneakers™ y Renew Active para dar programas y membresías a los que tienen ese seguro médico específico. Para obtener más información comuníquese con el centro de Parques y Recreación (la información de contacto está en la pág. 4).

RENEW ACTIVE

Ponga en marcha ya su plan para mejorar la salud, el cuerpo y la mente. Mantenerse activo no solo es bueno para el cuerpo; también es bueno para la mente. Renew Active® es un programa de fitness diseñado para los dos, con el propósito de ayudar a los miembros de Medicare a alcanzar sus objetivos de fitness y a estimular su cerebro. El programa se ofrece con determinados planes de UnitedHealthcare Medicare Advantage e incluye membresía sin tarifa en un gimnasio participante y ejercicios y actividades en línea para apoyar la salud mental.

SILVER&FIT

Silver&Fit está diseñado específicamente para que los adultos mayores mejoren su salud con ejercicio habitual y educación sobre salud. Silver&Fit da a los miembros elegibles membresías para gimnasios sin tarifa o con tarifa baja mediante acuerdos con ciertos planes médicos. American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated, ofrece Silver&Fit. Visite Silver&Fit en SilverandFit.com para obtener más información. Silver&Fit es marca comercial de American Specialty Health Incorporated, registrada a nivel federal.

SILVER SNEAKERS™

El programa de fitness SilverSneakers™ es un programa innovador de salud, ejercicio y bienestar que ayuda a los adultos mayores a tener un estilo de vida saludable y activo.

- Beneficios de la membresía del gimnasio de SilverSneakers™:
- Su membresía está disponible a bajo costo o sin costo por medio de su plan médico.
- La participación habitual en SilverSneakers™ puede ayudarlo a aumentar la fuerza muscular, mejorar la movilidad de las articulaciones y aumentar la resistencia cardiovascular, lo que mejora la salud y aumenta la independencia.

Recreación adaptativa

Para obtener más información, visite bit.ly/macadaptive

COMUNIDAD ADAPTATIVA DE MCMINNVILLE

Únase a nosotros para disfrutar de comida, diversión y actividades familiares con otras personas de la comunidad adaptativa. Confirme su asistencia llamando al (503) 434-7310 o enviando un correo electrónico a parksusr@mcminnvilleoregon.gov.

Edades: Todas las edades
Instructor: Personal y voluntarios de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
15 de dic.	V	5:30p-6:45p	GRATUITO
15 de mar.	V	5:30p-6:45p	GRATUITO

NATACIÓN SENSORIAL AMIGABLE PARA NIÑOS

Se diseñó para crear un entorno acogedor y mantener la seguridad de los niños con sensibilidad a la luz y al ruido. Debe haber un adulto en el agua con cada niño. Todos son bienvenidos. Un espacio tranquilo está disponible si necesitas tomar un Descanso. Hay ayuda económica disponible para este programa; consulte la página 5 para obtener más información.

DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA		
1.° y 3.° sábados	3:30p-4:30p	Sin cita/miembro

NATACIÓN ADAPTATIVA PARA ADULTOS

Esta natación se diseñó para crear un entorno acogedor para adultos que tienen una amplia variedad de discapacidades que dificultan disfrutar de la piscina. Es posible que se necesite un asistente adulto en el agua con el participante. Hay ayuda económica disponible para este programa; consulte la página 5 para obtener más información.

DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA		
1.° y 3.° lunes	1:00p-2:00p	Sin cita/miembro

BÁSQUETBOL ADAPTABLE

Los jugadores de básquetbol juvenil pueden trabajar sus competencias individuales en esta clase de 5 semanas. Los jugadores trabajan con los entrenadores en driblar, pasar, lanzar y fitness por medio de actividades, ejercicios y juegos. Para los jóvenes con discapacidades o que necesitan un entorno más adaptativo.

Edades: 7-18 *Instructor: Personal y voluntarios*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
7 de ene. - 4 de feb.	D	3:15p-4:30p	$40/50

GRUPO DE ARTESANÍAS EN MAKERSPACE

Haga un proyecto de manualidades o explore su lado creativo. Personas con todas las capacidades son bienvenidas.

Edades: Todas las edades *Instructor: Personal MVA*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	M	1:00p-2:30p	GRATUITO

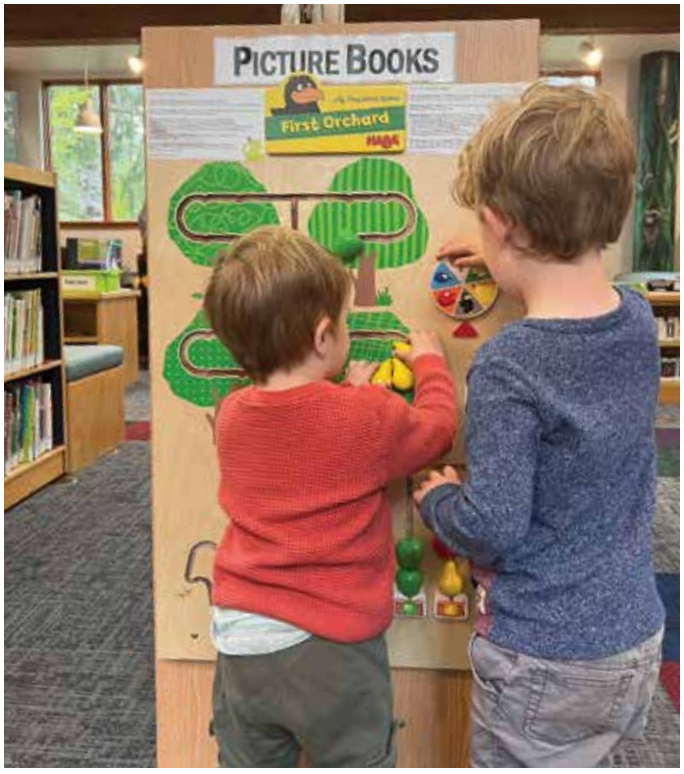
**No habrá clases el 26 de diciembre*

BAILE, MOVIMIENTO Y DIVERSIÓN

Escuche música, pruebe nuevos movimientos de baile y diviértase con sus amigos. Personas con todas las capacidades son bienvenidas.

Edades: Todas las edades *Instructor: Personal MVA*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	X	2:00p-3:00p	GRATUITO



DONACIONES DE TRAJES DE BAÑO

Aceptamos trajes de baño de segunda mano para ayudar a que la piscina sea más accesible para todos. Puede dejar los trajes en el Aquatic Center, el Community Center o el Senior Center durante el horario laboral habitual.

Actividades acuáticas

Todos son bienvenidos en la piscina. Para proteger el equipo de la piscina y por la seguridad de los nadadores, use ropa de baño limpia y liviana. Si no tiene ropa de baño, llámenos y veremos si podemos ayudarlo.

PASE DE UN DÍA PARA EL AQUATIC CENTER:

UN CARGO. CUALQUIER PROGRAMA O CLASE. INGRESO ILIMITADO PARA EL MISMO DÍA.

El ingreso para estudiantes de escuela secundaria exige identificación de estudiante válida para usar el gimnasio o el jacuzzi. No puede entrar al gimnasio con un boleto de entrada de niños. Para volver a entrar necesita un sello en la mano, disponible en la recepción.

Niños pequeños (menores de 3 años) . . . . . GRATUITO
Niños (de 3 años-8.° grado) $3.50
Adultos (mayores de 62 años) y estudiantes de HS. $4.50
Adultos (mayores de 18 años) $5.50

DESCUENTO PARA EL PASE DE UN DÍA: 10 INGRESOS

Niños (de 3 años-8.° grado) $30.00
Adultos (mayores de 62 años) y estudiantes de HS. $40.00
Adultos (mayores de 18 años) $50.00

MEMBRESÍAS PARA EL AQUATIC CENTER:

CUALQUIER PROGRAMA O CLASE. REINGRESO ILIMITADO. DESCUENTO SIGNIFICATIVO BASADO EN EL USO.

La membresía da un gran descuento en lecciones de natación, en Pro Shop y en el alquiler de la piscina. No hay cargos por inscripción. Hay descuentos por renovación. No puede entrar al gimnasio con la membresía para niños. Pregunte en MAC para saber más sobre los términos y condiciones.

INDIVIDUAL	3 MESES
Niños (de 3 años-8.° grado)	$55
Adultos (mayores de 62 años) y estudiantes de HS.	$75
Adultos (mayores de 18 años)	$90
No residentes	+$10

FAMILIA	3 MESES
2 o más	$135
Adultos mayores	$110
No residentes	+$15

** Familia se define como la unidad familiar inmediata de "padres-hijos", incluyendo solo a los padres o tutores y a sus hijos por nacimiento, matrimonio o adopción que viven juntos en el mismo grupo familiar. No más de dos adultos por grupo familiar. Los adultos deben demostrar su residencia presentando una licencia de conducir vigente de Oregón u otra identificación oficial del estado de Oregón.*

GIMNASIO

El gimnasio ofrece diversas máquinas, pesas y equipo cardiovascular gratuito. No hay encargados de guardia, pero hay orientación cuando se pida. Los alumnos de la escuela secundaria pueden acudir si presentan una identificación válida de estudiante.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
GIMNASIO			
Continuo	L,X,V	5:45a-8:00p	Sin cita/miembro
Continuo	M,J	5:45a-7:00p	Sin cita/miembro
Continuo	S	10:00a-3:00p	Sin cita/miembro

CLASES DE FITNESS EN EL AGUA

ADQUIERA UNA MEMBRESÍA Y ASISTA A LAS CLASES DE FITNESS SIN CARGOS EXTRAS.

EJERCICIO INDEPENDIENTE

Haga ejercicio solo o con amigos.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	*L-V	5:45a-8:00a	Sin cita/miembro
Continuo	**L,X,V	12:00p-1:00p	Sin cita/miembro
Continuo	**M,J	11:00a-1:00p	Sin cita/miembro

**comparte la piscina con natación libre en carriles*
***comparte la piscina con natación familiar*

ROCK N ROLL (CLASES PARA ARTRITIS)

"We Will, We Will, Rock You!" Ejercicios suaves en un entorno relajante y físicamente favorable. Perfecto para las personas con artritis de leve a moderada. La temperatura de la piscina pequeña se mantiene a 85-86 grados.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	L,X,V	11:00a-11:45a	Sin cita/miembro

MOVIMIENTO POR LA MAÑANA

Vaya a su propio ritmo mientras se mueve por la piscina fortaleciendo y tonificando los principales grupos de músculos. Se ofrecen pesas de mano livianas y equipo de resistencia, pero no son obligatorios. ¡Una clase genial, incluso para los que no saben nadar!

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	L,X,V	8:00a-8:45a	Sin cita/miembro

WATERPOLO SIN INSCRIPCIÓN PREVIA

Consulte nuestro sitio web este invierno para conocer los próximos días y horarios:
bit.ly/macaquatics

SEGURO MÉDICO

(Renew Active, Silver&Fit, and Silver Sneakers™)

Las membresías de gimnasio incluyen todos los programas sin inscripción previa, como natación pública, familiar y libre, jacuzzi, gimnasio y clases.

Consulte más clases de fitness en las páginas 22-24.

SPLASH & STRETCH

¡Resuelva los problemas y prepárese para el día! Un entrenamiento atractivo y social de baja resistencia. El instructor está en el agua con los participantes. Una parte de la piscina está disponible para deportistas independientes.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	M,J	8:00a-8:45a	Sin cita/miembro

HACIENDO OLAS

Un divertido entrenamiento aeróbico, en aguas profundas usando un cinturón para flotar y boyas de mano.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA GRANDE			
Continuo	M,J	8:00a-8:45a	Sin cita/miembro

NATACIÓN FAMILIAR

¿Qué mejor manera de pasar un rato divertido y de calidad juntos en la piscina? Debe haber un adulto en la piscina con los menores de cualquier edad.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	*L,X,V	12:00p-1:00p	Sin cita/miembro
Continuo	*M,J	11:00a-1:00p	Sin cita/miembro
Continuo	**L,X,V	5:30p-6:30p	Sin cita/miembro
Continuo	**S	11:00a-12:00p	Sin cita/miembro

**comparte la piscina con ejercicio independiente*
***Las familias pueden quedarse sin pagar ningún cargo para la sesión de natación pública inmediatamente después de la natación familiar.*

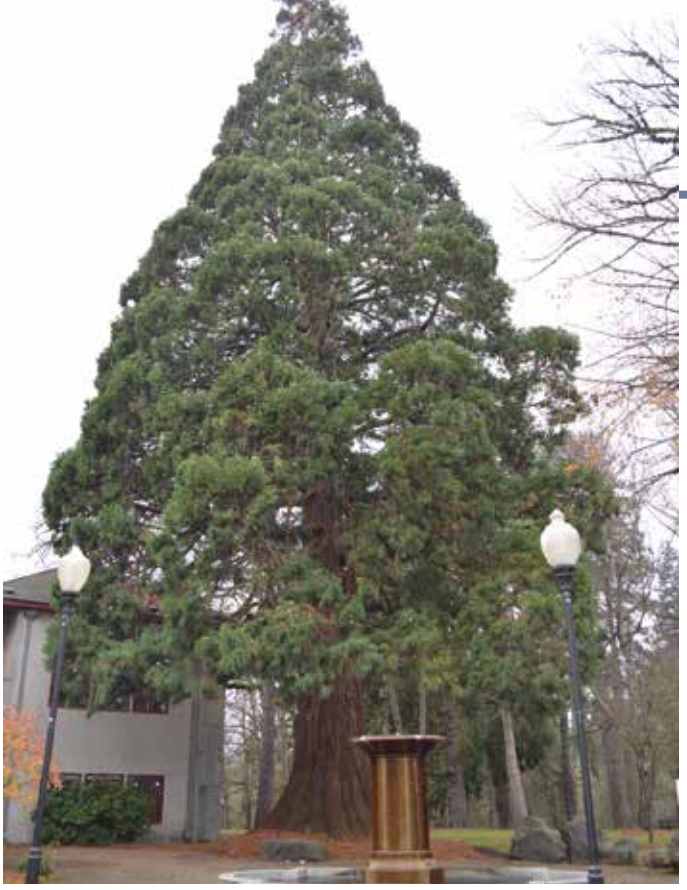
CERTIFICACIÓN DE SALVAVIDAS LIFEGUARD CERTIFICATION

¡Obtenga la certificación de salvavidas ahora!

Requisitos previos:

- Mayor de 15 años
- Nadar 300 yardas de manera continua: crol, pecho o una combinación de los dos.
- Flotar en el agua 2 minutos sin usar las manos
- Nadar en un evento cronometrado

Comuníquese llamando al teléfono 503-434-7309
O bit.ly/macaquatics



PISCINA PÚBLICA

¡Tómese un descanso y diviértase en la piscina! Los niños menores de 8 años y todos los niños que no sepan nadar deberán estar acompañados por un adulto en el agua, a no más de un brazo de distancia. Deben pasar la prueba de natación para entrar a la parte profunda de la piscina grande, incluyendo usar el columpio de soga y el trampolín.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINAS GRANDE Y PEQUEÑA			
Continuo	L,X,V	6:30p-8:00p	Sin cita/miembro
Continuo	S	12:00p-3:00p	Sin cita/miembro

NATACIÓN SENSORIAL AMIGABLE PARA NIÑOS

Se diseñó para crear un entorno acogedor y mantener la seguridad de los niños con sensibilidad a la luz y al ruido. Debe haber un adulto en el agua con cada niño. Todos son bienvenidos. Un espacio tranquilo está disponible si necesitas tomar un Descanso. Hay ayuda económica disponible para este programa; consulte la página 5 para obtener más información.

DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA		
1.° y 3.° sábados	3:30p-4:30p	Sin cita/miembro

NATACIÓN ADAPTATIVA PARA ADULTOS

Esta natación se diseñó para crear un entorno acogedor para adultos que tienen una amplia variedad de discapacidades que dificultan disfrutar de la piscina. Es posible que se necesite un asistente adulto en el agua con el participante. Hay ayuda económica disponible para este programa; consulte la página 5 para obtener más información.

DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA		
1.° y 3.° lunes	1:00p-2:00p	Sin cita/miembro

BARRACUDAS (EJERCICIO PARA EXPERTOS)

Barracudas es un grupo informal de adultos que nadan juntos para aumentar su condición física, fuerza y resistencia. El Aquatic Center ofrece conjuntos de ejercicios guiados por sí mismo para su conveniencia.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA GRANDE			
Continuo	M,J	5:45a-7:00a	Sin cita/miembro
**Quédese para natación libre a las 7:00a*			
Continuo	S	10:00a-11:00a	Sin cita/miembro
**Quédese para natación libre hasta el mediodía*			

NATACIÓN LIBRE

Nadar es una de las actividades recreativas más populares disponibles. El Aquatic Center es un lugar cómodo para cualquier tamaño, manera o nivel de fitness. Carril de ejercicio independiente disponible.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA GRANDE			
Continuo	L,X,V	5:45a-9:00a	Sin cita/miembro
Continuo	**M,J	7:00a-9:00a	Sin cita/miembro
Horario habitual	L-V	11:00a-1:00p	Sin cita/miembro
Continuo	*S	10:00a-12:00p	Sin cita/miembro
Continuo	*L,X,V	5:30p-6:30p	Sin cita/miembro
Continuo	*M,J	6:00p-7:00p	Sin cita/miembro

**Carriles para natación libre disponibles limitados*

***Carriles para natación libre disponibles limitados de 8:00a-9:00a.*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	*L-V	5:45a-7:30a	Sin cita/miembro

**comparte la piscina con ejercicio independiente*

MCMINNVILLE SWIM CLUB

McMinnville Swim Club es un equipo competitivo de natación que entrena todo el año en McMinnville Aquatic Center. Nuestro equipo está abierto a todos los jóvenes que estén interesados y quieran aprender a ser nadadores competitivos. Si alguien puede atravesar la piscina nadando sin ayuda, es lo suficientemente bueno como para formar parte de nuestro equipo. Tenemos entrenadores profesionales, que tienen formación y experiencia en natación competitiva. Nuestros entrenadores crearon una atmósfera de equipo segura y divertida, que es apropiada para nadadores de todos los niveles y ofrece la oportunidad de alcanzar los estándares más altos de natación competitiva. Para obtener más información comuníquese con el presidente del Club, Andrew Jones, escribiendo a president@mcminnvilleswimming.com o llamando al (871)237-3511. Visítenos en: mcminnvilleswimming.com

KAYAK EN PISCINA ABIERTA

Traiga su kayak y practique sus competencias en nuestra piscina pequeña. La profundidad del agua es de 3'3" a 5'. Regístrese en la recepción. La preparación y la entrada con su bote están en el lado norte del Aquatic Center.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Cada 1.° y 3.°	S	9:00a-10:30a	Sin cita previa/Miembro

PROGRAMA PARA APRENDER A NADAR

Nuestras lecciones de natación son un programa seguro y divertido basado en habilidades. **Por la gran demanda de clases de natación, le pedimos que limite sus inscripciones a 3 sesiones.**

Obtenga 10 % de descuento si se inscribe para 2 o más series de lecciones o si inscribe a 2 o más de sus hijos. Hay ayuda económica disponible en bit.ly/MPRfinancialassistance.

NIVELES DE HABILIDADES

Las clases para principiantes son pequeñas para estimular el desarrollo de habilidades. Las clases para los niveles intermedio y avanzado aumentan a medida que los estudiantes se vuelven más independientes y pueden beneficiarse del uso de ejercicios específicos de natación para mejorar sus habilidades y aumentar la fuerza/resistencia.

Wiggles & Giggles
Recomendado para padres e hijos (6 meses a 4 años) que quieran llevar y familiarizar a sus pequeños con la piscina y prepararlos para las lecciones de natación. Si su hijo todavía no sabe ir al baño, debe usar pañal para nadar. Ahora este es un programa sin cita previa que no necesita inscripción.

Nivel de principiantes (Minnows para niños de 4 a 5 años, Otters para mayores de 6 años)
Esta clase se centra en comenzar a desarrollar las habilidades de natación, como sumergirse, flotar boca arriba y boca abajo, patear y dar brazadas. Se hace énfasis en enseñar a los estudiantes a nadar toda la longitud de la piscina recreativa para graduarse y pasar al nivel de principiante avanzado (Stingrays). Los niños deben ser lo suficientemente maduros como para estar sin sus padres 30 minutos. Las clases tienen un promedio de 4 estudiantes por instructor, dependiendo del nivel de habilidad. Cuatro clases por sesión.

Principiante avanzado (Stingrays)
Esta clase se centra en las habilidades de natación como el crol con respiración y nado de espaldas. Se hace énfasis en el desarrollo de la fuerza y la resistencia para nadar dos veces la longitud de la piscina de competición y pasar al nivel intermedio y avanzado (Dolphins). Las clases tienen un promedio de 4 a 8 estudiantes por instructor. Cuatro clases por sesión.

Nivel intermedio y avanzado (Dolphins)
Este programa asequible y divertido está diseñado para desarrollar capacidades de intermedias a avanzadas de natación recreativa y de seguridad en el agua. Todas las sesiones incluyen desarrollo de habilidades y desarrollo de la fuerza y la resistencia. Determinadas clases incluyen seguridad personal en el agua, seguridad de navegación, waterpolo, introducción a la natación competitiva y divertidas sesiones de relevos. Los estudiantes deben ser capaces de nadar por lo menos 25 yardas a crol y 25 yardas a espalda. Es obligatorio hacer una prueba de selección. Cuatro clases de 45 minutos por sesión.

CLASES NOCTURNAS

Niveles de principiantes y principiantes avanzados (Minnows, Otters y Stingrays)

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
9 - 18 ene.	M,J	5:30p, 6:00p o 6:30p	$40/$30 miembro
23 ene. - 1 feb.	M,J	5:30p, 6:00p o 6:30p	$40/$30 miembro
13 - 22 feb.	M,J	5:30p, 6:00p o 6:30p	$40/$30 miembro
27 feb. - 7 mar.	M,J	5:30p, 6:00p o 6:30p	$40/$30 miembro
12 mar. - 21 mar.	M,J	5:30p, 6:00p o 6:30p	$40/$30 miembro

Nivel intermedio y avanzado (Dolphins)

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA GRANDE			
9 - 18 de ene.	M,J	5:30p	$40/$30 miembro
23 de ene. - 1 de feb.	M,J	5:30p	$40/$30 miembro
13 - 22 de feb.	M,J	5:30p	$40/$30 miembro
27 de feb. - 7 de mar.	M,J	5:30p	$40/$30 miembro
12 al 21 de marzo	M,J	5:30p	$40/$30 miembro

WIGGLES & GIGGLES (SIN INSCRIPCIÓN LOS SÁBADOS)

Recomendado para padres e hijos (6 meses a 4 años) que quieran llevar y familiarizar a sus pequeños con la piscina y prepararlos para las lecciones de natación. Si su hijo todavía no sabe ir al baño, debe usar pañal para nadar. Quédese para nadar en familia a las 11:00a sin pagar más. Este es un programa sin cita previa, no necesita inscripción.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
PISCINA PEQUEÑA			
Continuo	S	10:30a-11:00a	$8.00

CLASES PRIVADAS Y SEMIPRIVADAS

Disponibles para todas las edades y niveles. **Comuníquese con el Aquatic Center para obtener más información sobre precios y disponibilidad.**

- Lección privada de 30 minutos
- Lección semiprivada de 30 minutos (2 máx.)

Arte/STEM

MAC MAKERSPACE

El proyecto Mac Makerspace es una colaboración entre el Departamento de Parques y Recreación y la Biblioteca Pública (Public Library) de McMinnville. El Makerspace (espacio para la innovación) está abierto a la comunidad durante las horas programadas para trabajar en proyectos o crear y compartir conocimientos. Nuestro objetivo es fomentar un entorno de aprendizaje creativo para todas las edades. ¡Venga y cree tarjetas, trabaje en proyectos de arte escolares o pruebe nuevo material de arte! Los servicios de Makerspace incluyen: Artes y manualidades (pinturas, telas, fieltro, cristalería, origami, kits de manualidades y más); suministros para la construcción en 3D (LEGO, K'Nex, Marble Run y más) y libros de manualidades. Makerspace está en el Community Center. Para obtener más información, llame al 503-434-7310 o visite bit.ly/macmakerspace para el programa mensual.

ARTE EN PORCELANA: PINTURA EN PORCELANA

Se aceptan estudiantes de nivel principiante a avanzado. El instructor ayudará a los nuevos pintores con los patrones y a mejorar su talento. En 6 semanas tendrá dos obras maestras terminadas. **Debe pagar al instructor una tarifa de $10 por suministros en la clase, que cubrirá el material y la cocción de las obras de arte.**

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Joy Williams*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
2.°/4.°	M	10:00a-2:00p	$3 sin cita

PINTURA PARA JÓVENES

¡Usa la creatividad y pinta un cuadro divertido! El padre/madre/tutor son bienvenidos para inscribirse y participar. Todos los suministros están incluidos; se anima a que se registre con antelación.

Edades: 7-16 años *Instructor: Paint-Fun*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
20 de dic.	X	6:00p-7:30p	$30/$35
17 de ene.	X	6:00p-7:30p	$30/$35
21 de feb.	X	6:00p-7:30p	$30/$35
20 de marzo	X	6:00p-7:30p	$30/$35

CAMPAMENTO DE PINTURA PARA LAS VACACIONES DE INVIERNO

¡Manténgase ocupado durante las vacaciones de invierno y cree algo nuevo! **Todos los suministros están incluidos; se anima a que se registre con antelación.**

Edades: 7-16 años *Instructor: Paint-Fun*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
27 de diciembre	X	1:00p-4:00p	$40/$48
28 de dic.	J	1:00p-4:00p	$40/$48

SIP-N-PAINT

Venga a disfrutar de un poco de sidra espumosa y a crear una colorida y fantástica pintura acrílica de 11 x 14, con instrucciones paso a paso. No se necesita experiencia previa. Todos los suministros están incluidos. Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Cindy Allen, Inspirations Art*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
20 de dic.	X	2:00p-3:30p	$25
17 de ene.	X	2:00p-3:30p	$25
21 de feb.	X	2:00p-3:30p	$25
20 de marzo	X	2:00p-3:30p	$25

ARTE CON CALABAZAS

El maestro en el arte con calabazas, Reetsie Fuller, y artistas locales estarán presentes cada semana intercambiando ideas y trabajando juntos para crear arte con calabazas. No se permiten personas malhumoradas, cascarrabias ni gruñonas. ¡Estamos aquí para divertirnos! Todos los niveles de competencias y experiencia son bienvenidos.

Edades: mayores de 21 años

Facilitadores: Reetsie Fuller, maestro en el arte con calabazas/Cheryl Ray

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	J	10:00a-12:00p	$3 sin cita

GRUPO DE ACUARELA WILLAMETTE

Comparta tiempo y trabajo con otras personas que disfrutan como usted de la pintura con acuarela. Traiga sus propios suministros. No se programan instrucciones específicas, sino numerosas opiniones voluntarias. Breve período de crítica para los interesados.

Edades: mayores de 21 años *Facilitador: Voluntario*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	M	9:00a-12:00p	$3 sin cita

SESIÓN PARA PRESENTAR LA PRÁCTICA DEL ESTUDIO DE ARTE

Únase a la artista profesional y maestra Isabelle Truchon que compartirá sus técnicas y amor por el uso del carboncillo, acrílico y acuarela. Cada sesión dará como resultado una práctica creativa para explorar y energizar con hermosas obras de las que podrá sentirse orgulloso. Use ropa cómoda. Todos los suministros están incluidos. **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.**

Edades: mayores de 16 años *Instructora: Isabelle Truchon*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Del 6 al 20 de marzo	X	9:30a-11:00a	$55

ARTE CON GLOBOS

Aprenda a hacer animales con globos, ramos, flores gigantes, juguetes interactivos, decoraciones y más... todo con globos de látex. Los estudiantes se llevarán todas sus creaciones a casa. La globoflexia es una forma de arte, un pasatiempo e incluso puede volverse una fuente de ingresos.

Edades: mayores de 12 años *Instructora: Susan Wain*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
9 de marzo	S	10:00a -12:30p	$15/$18

CÍRCULO DE TAMBORES

¿Tiene un tambor, un tambor de mano o un tambor africano? ¡Tocar el tambor es bueno para el alma, terapéutico, meditativo y divertido! No se necesita experiencia. El instructor tiene algunos tambores para compartir en clase: los sonajeros, las campanillas y los badajos de madera también funcionan.

Edades: mayores de 16 años *Instructora: Terry Filer*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
7 y 21 de dic.	J	1:00p-2:30p	$1 sin inscripción
11 y 25 de ene.	J	1:00p-2:30p	$1 sin inscripción
8 y 22 de feb.	J	1:00p-2:30p	$1 sin inscripción
14 y 28 de marzo	J	1:00p-2:30p	$1 sin inscripción

EL ARTE DE ESCRIBIR UN DIARIO: UNA PRÁCTICA DE CONCIENCIA PLENA

Esta clase lo inspirará a desarrollar una práctica de conciencia plena y a llevar un diario de su vida diaria. Miraremos diferentes tipos de diarios, dibujaremos y jugaremos con suministros de arte y ganaremos confianza en la práctica para escribir un diario. No se necesita experiencia. Todos los suministros están incluidos. **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.**

Edades: mayores de 16 años *Instructora: Alanna Beckwith*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
4 - 25 de ene.	J	1:30p-3:30p	$30

DELE SABOR A SU VIDA

¿Alguna vez quiso probar una nueva receta, pero no quería comprar un ingrediente nuevo porque no estaba seguro de volver a usarlo? ¡Ahora puede probarlo antes de comprarlo! Los kits estarán disponibles arriba, cerca de Library of Things. Los kits incluirán una especie destacada, sugerencias de recetas y otra información según sea necesario. **El primer domingo de cada mes habrá un número limitado de kits disponibles según el orden de llegada.**

Edades: Adolescentes y adultos

FECHAS	DÍAS	HORA
BIBLIOTECA DE MCMINNVILLE		
7 de ene.	D	12:00p-5:00p
4 de feb.	D	12:00p-5:00p
3 de marzo	D	12:00p-5:00p

FALSA CALIGRAFÍA

¿Estás interesado en aprender algo nuevo o un pasatiempo creativo? En esta clase, aprenderás a hacer imitación de caligrafía, cómo darle el grosor correcto para lograr letras caligráficas diferentes y ¡crear un proyecto final! Todos los suministros están incluidos. **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.**

Edades: mayores de 16 años *Instructora: Jeanna Parks*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
12 de ene.	V	1:00p–3:30p	$30

UNA AUTOBIOGRAFÍA GUIADA

¿Interesado en contar la historia de su vida? Siga un programa de 4 semanas para crear una obra de arte literaria sincera y duradera. **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.**

Edades: mayores de 16 años *Instructora: Margo Bowman*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
10 y 31 de ene.	X	1:00p-3:00p	$20

PIE DE POLLO CASERO

¿Hay algo mejor que una comida caliente en un día frío? Aprenda cómo preparar la mejor comida reconfortante y acogedora para un frío día de invierno de PNW, ¡desde cero! Aprenda a hacer masa hecha en casa para pie y un relleno que fácilmente se puede personalizar. Como parte de esta clase comeremos juntos. **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.**

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Shannon Oddo*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
7 de feb.	X	3:30p-5:30p	$30

GALLETAS DULCES SIN GLUTEN

¿Tiene problemas con la harina de trigo? ¿El gluten no lo hace sentir bien? Aprenda cómo hacer deliciosas galletas dulces sin gluten y a hacer su propia mezcla de harina sin gluten para todo uso. ¡Traiga un recipiente para llevar galletas dulces a casa! Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Shannon Oddo*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
23 de marzo	S	1:00p-3:00p	$30

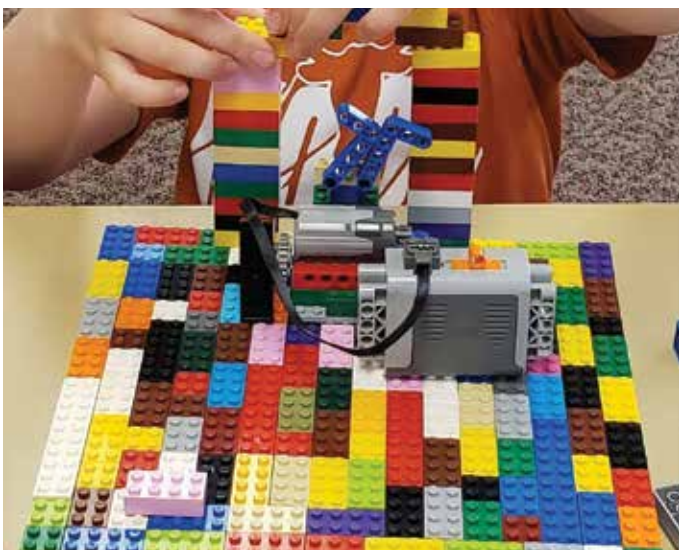
YES, AND! MEJORE SU VIDA CON COMEDIA IMPROVISADA

La vida no tiene guion, usted ya es un improvisador, aunque no lo sepa. La comedia improvisada puede ayudarlo a aumentar su confianza, a pensar de manera más creativa y a ser un mejor ser humano...¡Además es ridículamente divertido! Angela y Christopher tienen años de experiencia, entrenando y actuando en los mejores clubes de improvisación de Chicago, Nueva York y Boston. Venga con nosotros para aprender un poco de la breve historia de este arte, a familiarizarse con los conceptos básicos de la improvisación y jugar diferentes juegos. Mostraremos ejemplos durante el camino y el curso terminará con un trabajo guiado en el escenario. Desde el salón de clases hasta la sala de juntas, los fundamentos de la improvisación harán que las interacciones cotidianas sean más entretenidas. ¡No se necesita experiencia en actuación, improvisación o comedia! **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.** Elija entre la opción de un día completo o el taller de tres días por la tarde; el contenido es el mismo para ambos.

Edades: Mayores de 16 años

Instructores: Angela Manginelli & Christopher Knapp

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
10 de feb.	S	9:30a -6:00p	$140
2-16 de marzo	S	1:00p-4:00p	$140



PROGRAMA DE ASISTENCIA ECONÓMICA

PROPORCIONARÁ UNA PARTE DE LAS TARIFAS DEL PROGRAMA

APLICAR EN CUALQUIER INSTALACIÓN DE PARQUES Y RECREACIÓN O EN LÍNEA

PARA LOS RESIDENTES DE MCMINNVILLE (LOS QUE NO SON RESIDENTES DE LA CIUDAD PUEDEN SOLICITAR CLASES DE NATACIÓN Y DEPORTES JUVENILES)

Becas juveniles para:

DEPORTES
LECCIONES DE NATACIÓN
SENSORIAL PARA NIÑOS
PROGRAMAS RECREATIVOS

Becas limitadas para adultos y programación familiar.

bit.ly/MPRfinancialassistance

Educación continua

INTUICIÓN, MAGIA Y MEDITACIÓN

Participe en un taller lleno de diversión donde tendrá la posibilidad de "conocer" sus capacidades intuitivas naturales que quizás haya estado ignorando toda su vida (¿quizá creyendo que simplemente no era lo suyo?) Bueno... ¿qué le parecería descubrir sus talentos naturales?

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Linda Keen*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
5 de dic.	M	1:00p-2:00p	GRATUITO

CURSO SMART DRIVER – AARP

Una clase diseñada para ayudar a perfeccionar las competencias de manejo, evitar choques y lograr que los conductores mayores puedan seguir conduciendo y lo hagan de manera más segura. Si completa el curso, puede haber una reducción en la prima de su seguro. Los participantes deben asistir los dos días. Es necesario prerregistrarse con antelación llamando al (503) 435-0407. *Ahorre $5 con la membresía de AARP.

Edades: mayores de 21 años *Instructor: AARP*

FECHAS	DÍAS	HORA	*CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
4, 5 de dic.	L/M	9:30a-12:45p	$20*/$25
29 y 30 de ene.	L,M	12:15p-3:30p	$20*/$25
26 y 27 de feb.	L,M	12:15p-3:30p	$20*/$25
25 y 26 de marzo	L,M	12:15p-3:30p	$20*/$25

PEARL HARBOR: UN RECUERDO, 82 AÑOS DESPUÉS

Pearl Harbor, 7 de diciembre de 1941. Durante esta presentación, echaremos un vistazo en el momento decisivo que conmocionó a Estados Unidos y culminó en que Estados Unidos fuera la nación más poderosa al final de la Segunda Guerra Mundial. El presentador, Bill Hall, es hijo de un sobreviviente de Pearl Harbor. Analizaremos los momentos determinantes y las personalidades que dieron lugar al ataque, y haremos un nuevo análisis de las fallas americanas en liderazgo, preparación e inteligencia.

Edades: mayores de 16 años *Presentador: Bill Hall*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
6 de dic.	X	10:00a	GRATUITO

CPR SOLO CON LAS MANOS

En esta clase sin certificado, aprenderá una técnica para salvar vidas aplicando CPR solo con las manos a una persona que lo necesite. También aprenderá la importancia de un AED (desfibrilador externo automático), cuándo son necesarios y cómo usar uno.

Edades: mayores de 21 años

Instructor: Nancy Law, voluntaria de McMinnville Fire/Life Safety

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
8 de ene.	L	10:00a-11:30a	$5
11 de marzo	L	10:00a-11:30a	$5

TED TALKS

Escuche las Ted Talks de Susan Prinker, Dan Buettner y Robert Waldinger, todas relacionadas con el envejecimiento. Después de cada charla habrá una conversación abierta.

Edades: mayores de 21 años

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
9 de ene.	M	1:00p	GRATUITO
16 de ene.	M	1:00p	GRATUITO
23 de ene.	M	1:00p	GRATUITO

PARKINSON 101

La enfermedad de Parkinson (PD) es una enfermedad neurodegenerativa crónica que puede dar lugar a una amplia gama de síntomas y retos. Si recientemente le diagnosticaron PD o simplemente quiere saber más sobre esta condición médica y qué medidas proactivas se pueden tomar para manejarla. Esta presentación le dará un resumen de cuáles son las señales y síntomas, y qué opciones de tratamiento y recursos están disponibles. También hablaremos sobre la importancia del ejercicio junto con algunas directrices y estrategias para manejar los síntomas.

Edades: Todos *Instructor: Parkinson's Resources of Oregon*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
23 de ene.	M	1:30p-2:30p	GRATUITO

AYUDA TRIBUTARIA PARA ADULTOS JÓVENES

¡Aprenda a hacer sus declaraciones de impuestos*! Voluntarios certificados por el IRS ayudarán a adolescentes y adultos jóvenes con las nociones básicas de la declaración de impuestos en línea. Use su dispositivo o uno de los nuestros. Los participantes aprenderán a crear una cuenta, a completar los formularios de impuestos en línea y presentar la declaración electrónicamente. Es necesario inscribirse con antelación, los lugares son limitados. Llame al 503-435-5562 o envíe un email a libref@mcminnvilleoregon.gov. *Solo impuestos simples (W-2s, no 1099s)

Edades: Adolescentes y adultos (de 14 a 22 años)

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
BIBLIOTECA DE MCMINNVILLE, SALA CARNEGIE			
30 de ene.	M	6:00p-7:00p	GRATUITO
20 de feb.	M	6:00p-7:00p	GRATUITO

PLANTAR SEMILLAS PARA EL JARDÍN DE PRIMAVERA

Sembrar sus semillas de vegetales y flores es una excelente manera de superar la tristeza de mediados a finales del invierno. No necesita equipos ni suministros costosos. Esta muestra/taller incluirá información sobre los diferentes suministros y opciones disponibles, cómo debe usarlos y el proceso para sembrar las semillas. En la segunda parte del programa aprenderá cómo hacer y luego preparará cintas para semillas y macetas de papel. Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.

Edades: Todas *Instructora: Maestra jardinera de OSU*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
3 de feb.	S	10:00a-11:30a	GRATUITO

HISTORIA DE LA MÚSICA

Estudie la música de Europa occidental desde su desarrollo en el Renacimiento hasta las tendencias contemporáneas. Aprenderá las características de diferentes períodos de la música, incluyendo el Renacimiento, el Barroco, el Clásico, el Romántico, el Impresionista, el Jazz y el Rock & Roll.

Edades: mayores de 13 años *Instructora: Dana Libonati*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
6-27 de feb.	M	6:00p-7:15p	$40/$48

SERIE MENSUAL DE EVERGREEN AVIATION AND SPACE MUSEUM

MCMINNVILLE SENIOR CENTER

OSIRIS-REx: HACIA ASTEROIDE BENNU Y DE REGRESO

Trayendo una cápsula de material prístino desde la superficie

NASA's OSIRIS-REx (**O**rigins, **S**pectral **I**nterpretation, **R**esource **I**dentification, **S**ecurity - **R**egolith **Ex**plorer) es la primera misión espacial de Estados Unidos que orbitó un asteroide que estaba cerca de la Tierra y trajo una muestra de manera segura a la Tierra. El análisis de lo que trajo ayudará a los científicos a comprender el sistema solar primitivo y los peligros y recursos del espacio cercano a la Tierra. ¿Cómo fue la misión y qué hemos aprendido de ella hasta ahora?

Edades: mayores de 16 años
Presentadores: Donn Anderson y John Jennings

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
9 de enero	M	10:00a	GRATUITO

LA INCREÍBLE MISIÓN DE LA NASA AL CINTURÓN DE ASTEROIDES

Para visitar y orbitar los 2 protoplanetas más grandes: Vesta y Ceres

La innovadora nave espacial DAWN de la NASA estudió las condiciones y procesos de la época más temprana del sistema solar investigando minuciosamente dos de los protoplanetas más grandes del cinturón de asteroides que aún permanecen intactos desde que se formaron: el asteroide gigante Vesta y el planeta enano Ceres, dos de los principales mundos del cinturón de asteroides que siguieron caminos de evolución muy diferentes. ¡DAWN se convirtió en la primera y única nave espacial en orbitar dos cuerpos diferentes del espacio profundo en la misma misión! ¡Venga a ver fotos increíbles de estos dos mundos, lo que fue necesario para llegar allí y lo que hemos aprendido!

Edades: mayores de 16 años
Presentadores: John Jennings y Donn Anderson

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
13 de feb.	J	10:00a	GRATUITO

STARSHIP, LA NAVE ESTELAR DE SPACEX

Elon Musk y SpaceX siguen innovando en el desarrollo de cohetes a un ritmo nunca visto. Su cohete acelerador Super Heavy, con 33 motores Raptor de última generación, es el cohete más potente jamás construido. La segunda etapa del Starship llevará las mayores cargas útiles de la historia a la órbita terrestre, a la Luna y más allá. Descubra lo que hace que este sistema de cohetes completamente reutilizables de 400 pies de altura sea TAN emocionante.

Edades: mayores de 16 años
Presentadores: Donn Anderson y John Jennings

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
12 de marzo	M	10:00a	GRATUITO

ME VOY A JUBILAR: ¿QUÉ SIGUE?

La jubilación es una de las transiciones más importantes de la vida. Para hacer esta transición con éxito, es necesario que tomemos decisiones informadas sobre economía, atención médica y vivienda. Únase con nosotros para esta serie informativa de cuatro partes que analiza las opciones que usted tiene y cómo puede elegir las mejores para usted: **Poner en orden su economía; Medicare y seguro médico suplementario; Envejecimiento y Atención Médica; y Vivienda: Analizar las opciones.**

PONER EN ORDEN LA ECONOMÍA
Esta sesión revisa la planificación económica para la jubilación y la administración del dinero durante sus años de jubilación.

Edades: Mayores de 21 años
Presentador: Kevin Chambers

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
17 de ene.	X	6:00p-7:00p	GRATUITO

SEGURO MÉDICO - MEDICARE
Esta sesión revisa los conceptos básicos de Medicare, los planes de seguro suplementarios y la relación entre ellos.

Edades: Mayores de 21 años
Presentadora: Dianne McGill, coordinador de SHIBA

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
21 de feb.	X	6:00p-7:00p	GRATUITO

JUBILACIÓN Y ENVEJECIMIENTO
Esta sesión analiza cómo puede mantener una buena salud durante la jubilación y cómo hacer frente a los problemas médicos importantes cuando surgen.

Edades: Mayores de 21 años
Presentadora: Lola Maclean, FNP

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
20 de marzo	X	6:00p-7:00p	GRATUITO

VIVIENDA: ANALIZAR TODAS LAS OPCIONES
Durante la jubilación, la mayoría de nosotros debe tomar algunas decisiones difíciles sobre la vivienda. ¿Se quedará en su casa actual, se mudará a un espacio más pequeño o se unirá a una comunidad de jubilados? Esta sesión analiza cómo elegir la opción de vivienda que mejor se adapte a sus necesidades.

Edades: Mayores de 21 años
Presentadora: POR DETERMINAR

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
17 de abril	X	6:00p-7:00p	GRATUITO

Excursiones de un día/viajes de un día para otro

El Centro para adultos mayores de McMinnville ofrece excursiones de 1 día una vez al mes. Llame al 503-435-0407 para obtener una lista de nuestros próximos viajes.

COLLETTE TOURS

¿Le gustaría visitar Nueva Inglaterra en otoño o Praga durante las fiestas? Únase a Collette para una presentación visual de las maravillosas aventuras que planeamos para 2024. La información se menciona abajo.

LOS COLORES DE NUEVA INGLATERRA
Déjese seducir por los colores de Nueva Inglaterra desde el corazón del histórico Boston hasta las granjas, las montañas y la costa del norte. Comience su recorrido en el histórico Boston. Explore Woodstock, Vermont, un pueblo por excelencia de Nueva Inglaterra. Visite la fábrica de helados Ben & Jerry's y pruebe algunas de sus deliciosas creaciones. Observe cómo las manzanas se transforman en sidra ante sus ojos en Cold Hollow Cider Mill. Aprenda sobre la industria azucarera de arce de Nueva Inglaterra en un recorrido por la granja Rocks Estate. Relájese mientras navega por el lago Winnipesaukee y admira las espléndidas vistas. Disfrute una tradicional cena con langosta de Nueva Inglaterra. Viaje por la sinuosa carretera para contemplar las impresionantes vistas desde la cima del Monte Washington. Maravíllese ante la espectacular costa de Maine y descubra las comunidades costeras de Portland y Kennebunkport. Esto es Nueva Inglaterra en su máxima expresión.

MERCADO EUROPEO DE NAVIDAD
Emprenda una gran aventura de vacaciones por el paraíso invernal de las ciudades imperiales de Europa Central: Praga, Viena y Budapest. Recorra el magnífico Castillo de Praga y explore su famoso mercado navideño en la plaza de la antigua ciudad. Viaje en tren a Dresde, Alemania, para conocer el mercado navideño más antiguo del mundo. En Viena, aprenda los secretos de la repostería en un taller de dulces, deléitese con las maravillas barrocas del Palacio de Schönbrunn y disfrute de una cena en el famoso Marchfelderhof. Prepare strudel con los habitantes de Hungría en la cena organizada por la comunidad en el área rural. Visite Bratislava, Eslovaquia, una joya histórica. Recorra la hermosa Budapest y explore sus mercados al aire libre repletos de luces, donde abundan los puestos de artesanías y delicias. En el camino, sumérjase en los festivos mercados navideños, experimente las tradiciones culturales, pruebe la cocina local y vea la rica historia de esta región.

Edades: Mayores de 21 años *Facilitadora: Collette Travel*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
12 de dic.	M	1:00p-2:30p	GRATUITO

Eventos (por fecha)

WORTMAN PARK ART GALLERY

Situada en McMinnville Senior Center, Wortman Park Art Gallery es un espacio creado para exhibir las obras de los artistas locales, para animarlos con el reconocimiento y el apoyo de la comunidad, y para ofrecer un entorno estéticamente agradable y artístico a los usuarios del centro y al público en general. Los artistas interesados deben comunicarse con Erin Guinn, en McMinnville Senior Center, llamando al (503) 474-4965.

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	L-J	9:00a-4:00p	GRATUITO

Artistas destacados
Nov./dic.: Reetsie Fuller e Isabelle Truchon
Ene./feb.: POR DETERMINAR
Mar.: Muestra de arte de adolescentes

RETO DE LECTURA DE INVIERNO – TODAS LAS EDADES

¡Para niños (desde el nacimiento hasta 12 años), adolescentes (de 13 a 18 años) y adultos (de 19 a 110 años)! El invierno es el momento perfecto para relajarse con un buen libro. Obtenga un registro de lectura en la biblioteca o use Beanstack en maclibrary.beanstack.org. **El programa se desarrollará del 15 de diciembre de 2023 al 31 de enero de 2024.** Los premios varían según la edad y deben recogerse antes del 31 de enero de 2023.

BUNCO

Únase a nosotros para una tarde de diversión jugando un juego de dados fácil de aprender en el que se ríe y grita ¡BUNCO! Los premios se entregarán el 1.° miércoles de cada mes.

Edades: mayores de 21 años

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
6 de dic.	X	2:00p-4:00p	GRATUITO
3 de ene.	X	2:00p-4:00p	GRATUITO
7 de feb.	X	2:00p-4:00p	GRATUITO
6 de marzo	X	2:00p-4:00p	GRATUITO

CALENDARIO DE EVENTOS

Marque su calendario para estos eventos. Consulte todos los eventos de la Ciudad de McMinnville en línea en mcminnvilleoregon.gov/calendar. La información de los eventos también se incluye en las siguientes páginas.

1 de dic. . . . . Santa Claus viene a la ciudad
6 de dic. . . . . Bunco
El 15 de dic . . . . . Inicia la lectura de invierno.
16 de dic. . . . . Léale a un perro
16 de dic. . . . . Concierto navideño
5 de ene. . . . . Música, fiesta y cócteles sin alcohol
9 de ene. . . . . ¡Comienza la sesión de cuentos!
9 de ene. . . . . Hay frío fuera y chili adentro
10 de ene. . . . . Grupo para hablar de un libro @ SC
11 de ene. . . . . Noche de poesía
13 de ene. . . . . Bunco
13 de ene. . . . . Venta de libros
13 de ene. . . . . Reunión de preadolescentes
19 de ene. . . . . Fiesta del bingo
20 de ene. . . . . Léale a un perro
20 de ene. . . . . Noche infantil
23 de ene. . . . . Grupo del libro de conciencia social
30 de ene. . . . . Sopa caliente y abundante, y sándwiches
1 feb . . . . . Comienza el Programa de Lectura de Heart to Heart
7 de feb . . . . . Bunco
8 de feb . . . . . Noche de poesía
9 de feb . . . . . Música, fiesta y cócteles sin alcohol
10 de feb . . . . . Reunión de preadolescentes
13 de feb . . . . . Almorcemos juntos
14 de feb . . . . . Grupo para hablar de un libro @ SC
17 de feb . . . . . Léale a un perro
18 de feb . . . . . Año Nuevo Lunar
23 de feb . . . . . Desayuno de panqueques gratuito
24 de feb . . . . . Feria de Autores Locales
27 de feb . . . . . Grupo del libro de conciencia social
2 de marzo . . . . . Noche infantil
5 de marzo . . . . . A hornear... otra vez
8 de marzo . . . . . Música, fiesta y cócteles sin alcohol
9 de marzo . . . . . Venta de libros
9 de marzo . . . . . Reunión de preadolescentes
13 de marzo . . . . . Grupo para hablar de un libro @ SC
14 de marzo . . . . . Noche de poesía
15 de marzo . . . . . Fiesta del bingo
16 de marzo . . . . . Léale a un perro
19 de marzo . . . . Oregon Book Awards: Charla con el autor
26 de marzo . . . . . Grupo del libro de conciencia social
26 de marzo . . . . . Queso, queso y más queso

Marquen sus calendarios para las actividades del receso de primavera: del 25 al 30 de marzo

SANTA CLAUS VIENE A LA CIUDAD

¡Venga a conocer a Santa! Tómese también una foto con el gran hombre. Luego, daremos una gran variedad de aperitivos, frutas, papas fritas, dips y una selección maravillosa de postres. Ponche de huevo, chocolate y sidra caliente también. ¡TODO GRATUITO! Ha oído bien. ¡GRATUITO! Nuestro regalo para ustedes por ser tan excelentes miembros y patrocinadores del Senior Center. Se hará una rifa 50/50. **Inscríbase en Friends' Kiosk antes del 12 de diciembre de 2023.**

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
15 de dic.	V	Mediodía – 2:00p	GRATUITO

LÉALE A UN PERRO

Los niños que estén aprendiendo a leer y los mayores están invitados a pasar diez minutos leyéndole a un perro. Inscríbase en el Salón de Niños (Children's Room) de la biblioteca, o llame al (503) 435-5559 para reservar su lugar. En asociación con perros de terapia de la organización sin fines de lucro Paws for Love Therapy Dogs.

Edades sugeridas: 4-9 años *Facilitador: Paws for Love*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
BIBLIOTECA DE MCMINNVILLE			
16 de dic.	S	11:00a	GRATUITO
20 de ene.	S	11:00a	GRATUITO
17 de feb.	S	11:00a	GRATUITO
16 de marzo	S	11:00a	GRATUITO

CONCIERTO NAVIDEÑO

The! Little Big Band es conocida como la mejor banda de variedades de swing y jazz del condado de Yamhill. El grupo lo conforman 16 músicos que tocarán y nos entretendrán durante el concierto navideño.

Edades: Todas

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
16 de dic.	S	12:00p	GRATUITO

CUENTOS DE INVIERNO

La sesión de invierno es del 9 de enero al 16 de marzo. Todas las sesiones de cuentos son gratuitas y no es necesario inscribirse. ¡Venga al programa que mejor se adapte a su familia! Los hermanos mayores/menores siempre son bienvenidos.

Edades: de 0 – 6 años *Instructor: Personal de la biblioteca*

EDAD	DÍAS	HORA	CARGO
BIBLIOTECA DE MCMINNVILLE, SALA CARNEGIE			
Preescolar	M	10:30a	GRATUITO
Niños pequeños	X	10:30a	GRATUITO
Bebés	J	10:30a	GRATUITO
Español-Bilingüe	V	10:30a	GRATUITO
Familia	4.° sábado	10:30a	GRATUITO

HAY FRÍO FUERA Y CHILI ADENTRO

¡Únase con nosotros para almorzar! ¡Tendremos un plato bien caliente de chili de carne de res con crema agria, queso cheddar y una gran rebanada de pan de maíz caliente y mantequilla para calentar su pancita! Para enfriar las cosas, ¿qué tal un tazón de helado con algunos aderezos selectos para completar todo? El almuerzo comienza al mediodía y también tendremos un sorteo 50/50. **Regístrese y pague por adelantado en Friends' Kiosk antes del 8 de enero.**

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
9 de ene.	M	12:00p-1:30p	$5

GRUPOS PARA HABLAR DE UN LIBRO

¿Le encanta leer libros y hablar sobre ellos? El grupo está abierto a cualquier persona que quiera asistir. Simplemente tiene que leer el libro y presentarse al debate. Las reuniones son el segundo miércoles de cada mes. En el mostrador de circulación de la Biblioteca Pública hay copias de la selección de libros del mes hasta agotar existencias. Para obtener más información envíe un email a Diane.McMillen@mcminnvilleoregon.gov.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadora: Diane McMillen*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
10 de ene.	X	2:00p	GRATUITO
14 de feb.	X	2:00p	GRATUITO
13 de marzo	X	2:00p	GRATUITO

NOCHE DE POESÍA

Únase a nosotros en la Biblioteca Pública de McMinnville para una lectura de poesía de un poeta publicado destacado, seguido de un micrófono abierto de la audiencia. El evento comenzará a las 6:00p el segundo jueves del mes. Consulte el calendario web para obtener más información en bit.ly/mcmlibcal. Comuníquese con Courtney Terry al 503 435 5554.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadora: Courtney Terry*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
BIBLIOTECA PÚBLICA DE MCMINNVILLE			
11 de ene.	J	6:00p	GRATUITO
8 de feb.	J	6:00p	GRATUITO
14 de marzo	J	6:00p	GRATUITO

MÚSICA, FIESTA Y CÓCTELES SIN ALCOHOL

¡Es hora de la Happy Hour! Habrá música en vivo interpretada por músicos locales, fiesta y entremeses acompañados de exclusivos cócteles sin alcohol. **Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.**

Edades: Todas

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
5 de ene.	V	3:00p-5:00p	$5
9 de feb.	V	3:00p-5:00p	$5
8 de marzo	V	3:00p-5:00p	$5

VENTA DE LIBROS DE LA BIBLIOTECA

Compre libros, CD y DVD a un precio bajo para apoyar a los Amigos de la Biblioteca. Actualmente se aceptan donaciones de libros los martes de 12:30p a 1:30p.

Edades: Para todas las edades

FECHAS	DÍAS	HORA
BIBLIOTECA DE MCMINNVILLE, SALA CARNEGIE		
13 de ene.	S	9:00a-1:00p
9 de marzo	S	9:00a-1:00p

REUNIÓN DE PREADOLESCENTES

Los preadolescentes, de 3.° a 5.° grado, pueden venir a pasar el rato, jugar y socializar. Cada mes tendremos una actividad diferente.

Edades: 3.° - 5.° grado

Instructor: Personal del Departamento de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
13 de ene.	S	1:30p-3:00p	$2
10 de feb	S	1:30p-3:00p	$2
9 de marzo	S	1:30p-3:00p	$2

FIESTA DEL BINGO

Llegó ese momento y porque lo quiere tanto, ¡es hora del bingo! La entrada es de $20 y con eso tendrá tres tableros y 25 partidas de bingo. Todos los premios son de dinero en efectivo y van desde los $5 hasta los $100. No hace falta que traiga sus marcadores, pero no olvide sus amuletos del bingo. ¡También haremos una rifa 50/50! Recuerde que todo lo recaudado se destina a Friends para ayudar a que nuestro Senior Center siga siendo lo mejor posible. Se dará agua y snacks.

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
19 de ene.	V	1:00p–4:00p	$20
15 de marzo	V	1:00p–4:00p	$20

NOCHE INFANTIL

Nuestro talentoso personal mantendrá activos y entretenidos a sus hijos en el Community Center. Tendremos juegos, actividades, manualidades y películas. Habrá pizza y bebidas. **Es necesario un prerregistro; hay descuentos para hermanos.**

Edades: 5-10 años

Instructora: Personal del Departamento de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
20 de ene.	S	4:30p-8:00p	$18/$22
2 de marzo	S	4:30p-8:00p	$18/$22

GRUPO DE CONCIENCIA SOCIAL PARA HABLAR DE UN LIBRO Y UNA PELÍCULA

Acérquese para hablar sobre un libro o una película que explora ideas y luchas sociales y culturales. Los títulos de los libros y las películas se anuncian 4 a 6 semanas antes de reunirnos a hablar. No es necesario leer el libro o ver la película para reunirse y participar en la conversación que dirige el trabajador social clínico autorizado. El programa es el cuarto martes del mes.

Edades: Mayor de 21 años *Facilitadora: Gail Quenneville*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
BIBLIOTECA DE MCMINNVILLE, SALA CARNEGIE			
23 de ene.	M	6:00p	GRATUITO
27 de feb.	M	6:00p	GRATUITO
26 de marzo	M	6:00p	GRATUITO

SOPA CALIENTE Y ABUNDANTE, Y DELICIOSOS SÁNDWICHES

¿Qué podría ser mejor en un día frío, con viento, lluvioso y nevado de enero que una sopa caliente y abundante y un sándwich que alguien más preparó para usted? Recibirá un plato de sopa de carne de res y cebada y su elección de sándwich de ensalada de atún o sándwich de pavo... ¡y una galleta! El almuerzo comienza al mediodía y también tendremos un sorteo 50/50. **Regístrese y pague por adelantado en Friends' Kiosk antes del 29 de enero.**

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
30 de ene.	M	12:00p-1:30p	$5

PROGRAMA DE LECTURA FAMILIAR DE CORAZÓN A CORAZÓN

Acurrúquense y lean en familia en voz alta durante todo el mes de febrero (del 1 al 29 de febrero). Recojan el diario de lectura en forma de corazón de la sala para niños y comiencen a colorear los cuadrados para marcar el tiempo que leen juntos. Las personas que terminen reciben premios como chocolate caliente, palomitas de maíz y cupones para la venta de libros de la biblioteca. Para obtener más información: bit.ly/maclibh2h

ALMORCEMOS JUNTOS

¡Pase adelante, siéntese y coma un plato grande de lasaña, ensalada, pan con ajo y un trozo de tarta! Buenos amigos, buena conversación y buena comida. ¿Qué más necesita uno? El almuerzo comienza al mediodía y también tendremos un sorteo 50/50. **Regístrese y pague por adelantado en Friends 'Kiosk antes del 12 de enero.**

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
13 de feb.	M	12:00p-1:30p	$5

AÑO NUEVO LUNAR

Celebre y aprenda sobre el Año Nuevo Lunar con la Asociación de Herencia Asiática y la ciudad de McMinnville. ¡Disfrute viendo a los bailarines de leones chinos, artesanías y manualidades, vendedores de comida asiática, pintura facial, presentaciones culturales y más! **El evento es gratuito, pero la comida y la variedad de artículos estarán disponibles para la venta.**

Edades: Para todas las edades

FECHA	DÍA	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
18 de feb.	D	11:00a-6:00p	GRATUITO

¡DESAYUNO DE PANQUEQUES GRATUITO!

¡Leyó bien! Este evento es gratuito para todos los que renueven su membresía de FMSC para 2024 y para los nuevos miembros antes del 31 de enero. The Friends le servirá dos pancakes, dos tiras de tocino, dos salchichas de pavo y una bola grande de esponjosos huevos revueltos. Tendremos disponible jarabe caliente normal y sin azúcar y un vaso grande de jugo de naranja, incluyendo también café y té. ¡Así que obtenga los formularios para la membresía! El servicio comienza a las 9:30, ¡pongan los despertadores! Tendremos una rifa 50/50. **Regístrese en Friends' Kiosk antes del 20 de febrero.**

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
23 de feb.	V	9:30a-10:30a	GRATUITO para miembros o $5

FERIA DE AUTORES LOCALES

¡Los lectores tendrán la oportunidad de explorar nuevos autores, hablar con ellos, comprar sus libros y pedir que les firmen los libros! Autores locales: inscríbanse para participar en este evento de debut. La inscripción es gratuita. Envíe un email a diane.mcmillen@mcminnvilleoregon.gov

Edades: mayores de 18 años

FECHA	DÍA	HORA	CARGO
SALA DE LA CHIMENEA EN LA BIBLIOTECA PÚBLICA DE MCMINNVILLE			
24 de feb.	S	2:00p-4:00p	GRATUITO

¡VAMOS A HORNEAR...OTRA VEZ!

Esto fue tan divertido el año pasado que pensamos en hacerlo de nuevo. Obtendrá una papa Russet grande con su elección de chile, queso, cebollín, tocino, cebolla, crema agria y mantequilla. ¡Tendremos ensalada de col como acompañamiento y postre sorpresa! El almuerzo comienza al mediodía y también tendremos un sorteo 50/50. **Regístrese y pague por adelantado en Friends 'Kiosk antes del 4 de marzo.**

Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
5 de marzo	M	12:00p-1:30p	$5

OREGON BOOK AWARDS: CHARLA CON EL AUTOR

Disfrute de esta charla gratuita con el autor, presentaremos a dos ganadores de Oregon Book Awards de este año. Estarán presentando Sindya Bhanoo, autora de Seeking Fortune Elsewhere (ganador de ficción) y Casey Parks, autor de Diary of a Misfit: A Memoir and a Mystery (ganador de no ficción creativa).

Edades: Adolescentes y adultos

FECHA	DÍA	HORA	CARGO
BIBLIOTECA LINFIELD NICHOLSON			
19 de marzo	M	POR DETERMINAR	GRATUITO

QUESO, QUESO Y ¡MÁS QUESO!

¿A quién no le gusta comer macarrones con queso de vez en cuando o incluso todos los días? El martes 26 de marzo nuestro objetivo es complacer con una generosa porción de macarrones con queso con delicioso jamón ahumado y una costra de pan rallado. También tendremos brócoli al vapor (solo para que te sientas mejor contigo mismo) y bísquet de queso cheddar. Si sobrevive a todo eso también recibirá un delicioso brownie de postre. El almuerzo comienza al mediodía y también tendremos un sorteo 50/50. **Regístrese y pague por adelantado en Friends 'Kiosk antes del 25 de marzo.**

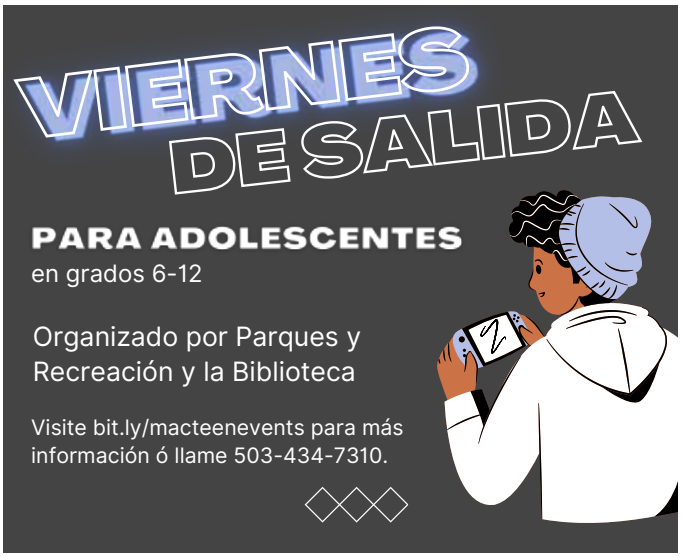
Edades: 21+ años *Organiza: Friends of McMinnville Senior Center*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
26 de marzo	M	12:00p-1:30p	$5

MANUALIDADES Y JUEGOS SEMANALES

Los participantes en juegos y manualidades patrocinados por Friends of McMinnville Senior Center (FMSC) se reúnen todas las semanas (a menos que se indique lo contrario). Llame a McMinnville Senior Center al (503) 435-0407 para informarse sobre los cargos y reglas específicas del juego.

JUEGO	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Talladores de madera	L	9:00a-11:00a	GRATUITO
Cribbage (Int./Av.)	L	1:00p-3:30p	ENTRADA
Elaboración de artesanía	L	2:00p-3:30p	GRATUITO
Quilters	M	1:00p-3:30p	GRATUITO
Tren mexicano	M	1:00p-3:30p	ENTRADA
Cribbage	X	1:00p-3:30p	ENTRADA
Mah-Jongg	J	9:30a-12:00p	ENTRADA
Cribbage	J	1:00p-3:00p	ENTRADA
Pinochle	J	1:00p-3:00p	ENTRADA



EVENTO	FECHA/HORA/UBICACIÓN	TARIFA
Videojuegos	enero 5, 6:30-8:30pm, Bib	GRATÍS
Natación	enero 12, 8-9:30pm, CA	$2
LEGOS	enero 19, 7:30-9pm, CC	$2
Videojuegos*	enero 26, 6:30-8:30pm, Bib	GRATÍS
Natación*	enero 26, 8-9pm, CA	$2*
Videojuegos	feb 3, 6:30-8:30pm, Bib	GRATÍS
Deportes de raqueta	feb 9, 7:30-9pm, CC	$2
Natación	feb 16, 8-9:30pm, CA	$2
Videojuegos*	feb 23, 6:30-8:30pm, Bib	GRATÍS
Natación*	feb 23, 8-9pm, CA	$2*
Videojuegos	mar 1, 6:30-8:30pm, Bib	GRATÍS
Natación	mar 8, 8-9:30pm, CA	$2
Búsqueda de tesoros	mar 15, 8-9:30pm, CC	$2
Videojuegos*	mar 22, 6:30-8:30pm, Bib	GRATÍS
Natación*	mar 22, 8-9pm, CA	$2*

**Si asiste una noche de videojuegos en la biblioteca, recoja una pulsera para entrar al centro acuatico GRATÍS esa noche de 8-9pm. Todos los demás entran por $2*

CA: Centro Aquatico, CC: Centro Communitario
Bib: Biblioteca

City of McMinnville

Fitness

YOGA PARA UNA VIDA ACTIVA

"Yoga para una vida activa" desbloqueará su cuerpo para que se pueda mover bien en la colchoneta y en la vida diaria. Integra técnicas de respiración con suaves estiramientos dinámicos para mejorar la movilidad. Incorpora posturas intencionales de yoga utilizadas para aumentar la fuerza y lograr un mayor equilibrio y una mejor postura. Ideal para los que recién se inician en el yoga y para los que buscan un reto progresivo en su práctica.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Antigone Allena*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	X	9:15a-10:15a	$7 sin cita

BAILE DE SALÓN

Los instructores de baile, Janina y Harold Loder, ofrecerán tres clases diferentes de baile de salón para principiantes: tango, foxtrot y rumba. Cada clase está diseñada con una progresión fácil para usted y su pareja (obligatorio). **Inscríbase pronto; el espacio es limitado.** Janina y Harold son miembros de la Asociación Internacional de Maestros de Danza en Círculos (International Round Dance Teachers Association) y cuentan con muchos años de experiencia en danza y enseñanza.

TANGO

Se sabe que el tango es ardiente y dramático. Usted y su pareja aprenderán 4 bailes dinámicos complementados con atrevida música rítmica staccato.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Janina y Harold Loder*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
9 - 30 de ene.	M	5:30p-6:30p	$65 por persona

FOXTROT

Foxtrot es suave y elegante con movimientos suaves.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Janina y Harold Loder*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
6 - 27 de feb.	M	5:30p-6:30p	$65 por persona

RUMBA

La rumba se considera el estilo de baile latino más bello. Hay una mezcla de pasos laterales rápidos y pasos lentos hacia adelante.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Janina y Harold Loder*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
5 - 26 de marzo	M	5:30p-6:30p	$65 por persona

PASE DE FITNESS

Compre un pase de fitness y asista a clases tanto en el Senior Center como en el Community Center. Clases incluidas en el pase: Diversión y ejercicios físicos, fuerza y ejercicios físicos, cardio y ejercicio físico, yoga para una vida activa, yoga e INNERgystics.

CARGO: 5 CLASES/$25 O 10 CLASES/$50

SI TIENE SILVER & FIT, SILVER SNEAKERS O RENEW ACTIVE, PUEDE SER ELEGIBLE PARA ASISTIR A CIERTAS CLASES DE FITNESS GRATUITAS. BUSQUE EL ÍCONO DEL CORAZÓN PARA VER LAS ACTIVIDADES ELEGIBLES EN LAS PÁGINAS 22-24.

CONSULTE MÁS CLASES DE FITNESS ACUÁTICO EN LA PÁGINA 8.

MEJORES HUESOS Y EQUILIBRIO

Este programa está basado en investigaciones del Laboratorio de Investigación del Hueso (Bone Research Laboratory) de Oregon State University. El objetivo de las clases es mejorar gradualmente el equilibrio y la fuerza para evitar caídas, mantener la independencia y reducir el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis. Los participantes sintieron mejora en su fuerza, equilibrio y movilidad, y menos pérdida de hueso comparado con personas que no hacen ejercicio. Tenemos opciones de clases por la mañana y por la tarde. **El espacio es limitado; inscríbase pronto.**

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Annette Clark*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
3 - 31 de ene.	L,X	10:15a-11:15a/1:00p-2:00p	$40
5 - 28 de feb.	L,X	10:15a-11:15a/1:00p-2:00p	$35
4 - 27 de marzo	L,X	10:15a-11:15a/1:00p-2:00p	$40

No hay clases 15 de enero, 19 de febrero

GRUPOS DE CICLISMO

Únase a nosotros cada semana mientras exploramos las infinitas oportunidades que ofrece el ciclismo recreativo. Estos paseos serán de fáciles a moderados alrededor del área local. Para obtener más información sobre el grupo ciclista Cranks/Easy Riders y las rutas de bicicletas semanales comuníquese con Galen McBee a gmcbee1@gmail.com. **Llame al Senior Center al 503-435-0407 y verifique la hora de inicio.**

CRANKS

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Galen McBee*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
DISCOVERY MEADOWS PARK			
Continuo	L	12:00p	GRATUITO

EASY RIDERS

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Galen McBee*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
DISCOVERY MEADOWS PARK			
Continuo	M	12:00p	GRATUITO

CARDIO & FIT

Es una variante de la popular clase Strong & Fit. Cardio & Fit ofrece más ejercicios cardiovasculares y movimientos divertidos al ritmo de la música. Participe a su propio ritmo. Se dará todo el equipo.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: CB Mason*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	L	9:15a-10:00a	$7 sin cita

**No hay clases del 18 de dic. al 1 de enero, 15 de enero y 19 de feb.*

YOGA EN SILLA

El yoga en silla incorpora posturas de yoga modificadas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar general. Al centrarse en movimientos conscientes y respiración profunda, el yoga en silla puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la circulación, mejorar la postura y la claridad mental. Es adecuado para personas de todas las edades y niveles de fitness, da una manera conveniente y beneficiosa de aprovechar los beneficios del yoga desde la comodidad de una silla. Es divertido y saludable. Inscríbase con antelación. Hay límite de espacio.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Isabelle Truchon*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
7 - 21 de dic.	J	9:30a-10:30a	$20
1 - 29 de feb.	J	9:30a-10:30a	$30

CLOGGING

Clogging es una forma de baile energético que es un buen ejercicio para empezar. Bailamos muchos tipos de música, incluyendo country, góspel y pop. No se necesita tener experiencia previa en baile para participar. No habrá ninguna instrucción formal, solo mucho movimiento y diversión. El grupo no se reúne el 1.° lunes de cada mes.

Edades: 21+ años *Instructora: Bonnie Mann, Barbara Egan*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	L	10:30a–12:30p	$3 sin cita

**No hay clases el 25 de diciembre, 15 de enero, 19 de febrero*

FUN & FIT

Aumente la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia de manera enérgica con una serie de movimientos en un circuito de entrenamiento. Las herramientas que se usan incluyen pesas rusas, escalones, bosu, vallas, bolas de estabilidad, mancuernas y bandas de resistencia.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Annette Clark*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	X	9:00a-10:00a	$7 sin cita

**No hay clases el 27 de diciembre*

INNERGYSTICS

INNERgystics es una rutina única compuesta de una serie de ejercicios simultáneos especializados para la parte superior e inferior del cuerpo, que desarrollan la fuerza en el tejido muscular no adiposo y modelan el cuerpo con el uso de pesas livianas. La música y la respiración ayudan a centrarse en los movimientos que optimizan la quema de grasa de los músculos y logran una rutina de ejercicios aeróbicos muy eficaz. ¡Disfrutará del ejercicio! Lleve una colchoneta, agua, pesas de 3 libras y calzado deportivo.

Edades: mayores de 16 años *Instructora: Catherine Blosser*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
23 de sept.-16 de dic.	S	10:00a-11:00a	$7 sin cita

**No hay clases 25 de nov., 23 de dic., 30 de dic. y del 16-30 de marzo*

JAZZERCISE

Una combinación de cardio danza y entrenamiento de fuerza para esculpir y tonificar los músculos en el
máximo entrenamiento de cuerpo completo. Si tiene alguna pregunta o quiere inscribirse, escriba a Ashleylynnludwig@gmail.com. Membresía mensual disponible de $60.

Edades: mayores de 12 años *Instructora: Ashley Bohanan*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	M,J	5:30p	$15 sin cita
Continuo	S	9:00a	$15 sin cita

**23-25 de nov., 26 de dic.*

MOVIMIENTO PARA PARKINSON

Únase a nosotros cada semana en nuestro programa de ejercicios diseñado para tratar problemas y síntomas de la enfermedad de Parkinson. Esta clase incluye trabajo de estiramiento, fortalecimiento y equilibrio. Movimientos probados con el tiempo para mejorar la capacidad física. Se dará todo el equipo. Un maravilloso grupo amigable con mucha interacción y humor. Esta clase está dirigida por el entrenador local veterano y especialista en ejercicios terapéuticos Bill Wilson, junto con Parkinson's Resources of Oregon. Si tiene preguntas, llame a Parkinson's Resources of Oregon al (503) 594-0901.

Edades: mayores de 21 años *Instructor: Bill Wilson*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	J	11:00a-12:30p	Donación

CONDICIÓN FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES

Conozca personas y haga ejercicios de bajo impacto, podrá moverse, estirarse y bailar. ¡Únase a la diversión!

Edades: mayores de 60 años *Instructora: Bonnie Jepson*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	M,J	9:30a-10:30a	GRATUITO

** No hay clases 23 de noviembre, 26 de diciembre*

STRONG & FIT

Esta clase está diseñada para aumentar la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la agilidad, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. Avanzará a su propio ritmo usando sillas, bandas de resistencia, el peso corporal y mancuernas. Se dará todo el equipo.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Dina Aldred*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	M,J	9:45a-10:30a	$7 sin cita

** No hay clases 23 de noviembre, 26 de diciembre*

YOGA, ESTIRAMIENTO Y EQUILIBRIO

Yoga: estiramiento y equilibrio es una clase para todos los niveles; no se necesita experiencia previa de yoga. Esta clase incluye un rango de movimiento dinámico, ejercicios de respiración para aumentar la capacidad de los pulmones y disminuir la tensión, ejercicios simples para mejorar el equilibrio y la fuerza al estar de pie, y estiramientos para mejorar la flexibilidad.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Antigone Allena*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	M	9:00a-10:00a	$7 sin cita

**No hay clases el 26 de diciembre*

YOGA

Disfrute de una práctica tranquila y relajante. Descubra la respiración intencional y mejore la flexibilidad, desarrolle la alineación correcta de la postura y comience a redescubrir su cuerpo.

Edades: mayores de 21 años *Instructora: Annette Clark*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	L	9:00a-10:00a	$7 sin cita

**No hay clases 25 de dic., 1 de enero, 15 de enero, 19 de feb.*

TAI CHI

Si tiene preguntas o quiere inscribirse, envíe un mensaje de texto a Nancy al (503) 540-7598 o un correo electrónico a arner@peak.org. El pago se hará directamente al instructor el primer día de clase.

CONTINUACIÓN DE TAI CHI CHUAN

Esta clase es para estudiantes con experiencia que evaluaron su compromiso con el proceso y la forma en que la práctica ha enriquecido sus vidas. Cada clase comenzará con 15–20 minutos de meditación. Si quiere, traiga un tapete de yoga.

Edades: mayores de 18 años *Instructora: Nancy Arner*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
3 de enero - 7 de feb.	X	10:15a-11:15a	$72
14 de feb. - 20 de marzo	X	10:15a-11:15a	$72

INTRODUCCIÓN AL TAI CHI

"Introducción al Tai Chi" se centra en las competencias básicas de respiración intencional y técnica de movimientos, empezando a crear consciencia sobre la alineación del cuerpo y el uso cuidadoso de las articulaciones. Cada clase comenzará con 15–20 minutos de meditación. Si quiere, traiga un tapete de yoga.

Edades: mayores de 18 años *Instructora: Nancy Arner*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
3 de enero - 7 de feb.	X	11:30a -12:45p	$84
14 de feb. - 20 de marzo	X	11:30a-12:45p	$84

Apoyo personal/servicios médicos

RECURSOS PARA CUIDADORES

Recibimos a todos los cuidadores en la familia o en casa de cualquier cónyuge adulto, pareja, hijo, hermano, padre/madre, amigo, etc.; ya sea en casa o en un centro. Nos centramos en ayudar al cuidador con recursos, conocimientos y apoyo.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Jill Bates, Laurie Block*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
1.° y 3.°	M	1:00p-2:30p	GRATUITO

APOYO PARA EL DUELO

Brighton Hospice y el especialista en salud conductual para adultos mayores del condado de Yamhill lo invitan a un grupo de apoyo para el duelo que le dará un foro abierto para compartir sus experiencias, le dará la oportunidad de hablar, compartir historias y ayudarlo a aprender formas de afrontar su duelo/pérdida con otras personas que lo experimentaron.

Edades: mayores de 21 años *Facilitadores: Brighton Hospice*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
21 de dic.	J	2:00p-3:00p	GRATUITO
18 de ene.	J	2:00p-3:00p	GRATUITO
15 de feb.	J	2:00p-3:00p	GRATUITO
21 de marzo	J	2:00p-3:00p	GRATUITO

REVISIÓN DE LA PRESIÓN

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	X	10:00a-11:00a	GRATUITO

REDES SOCIALES/HORA DEL CAFÉ

Edades: mayores de 21 años *Organiza: Hello Care*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	M	10:00a-11:00a	GRATUITO

Edades: mayores de 21 años *Organiza: Give a Little*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo	X	10:00a-11:00a	GRATUITO

Deportes/movimiento

GIMNASIA

Visite bit.ly/macgymnastics o llame al (503) 434-7310 para conocer el programa de gimnasia. ¿Está interesado en una fiesta de cumpleaños de gimnasia para su hijo de 3 a 5 años? Visite nuestro sitio web o llámenos para obtener más información.

Instructores: Jeanna, Emily, Abri, Grace, y Emma

Fechas de registro: Martes 12 de diciembre; martes 23 de enero; martes 20 de febrero; martes 19 de marzo. El registro comienza a las 9:00a.

MOVIMIENTO PARA PADRES E HIJOS: ¡Póngase en movimiento con su hijo de 1 a 3 años en esta clase exploratoria de gimnasia!

GIMNASIA PARA MENORES EN EDAD PREESCOLAR: Es una clase introductoria ideal para los que estén interesados en hacer una nueva actividad o quieran mejorar sus capacidades de gimnasia. 3-5 años.

GIMNASIA PREPARATORIA: Esta clase es ideal para gimnastas en transición de gimnasia preescolar a los niveles 1 3. Esta clase también ayudará a los gimnastas (de 6 a 7 años) que nunca tomaron clases o que no tienen experiencia en gimnasia como voltereta, parada de manos y rueda de carro. 5-7 años.

GIMNASIA PARA NIVELES 1-3: Mediante el uso de ayudas para acrobacias, entrenamiento y juegos, los estudiantes aprenderán y seguirán mejorando sus destrezas. 6-10 años.

GIMNASIA JUVENIL: Clase de nivel mixto para estudiantes mayores de 10 años. Se aceptan todos los niveles de experiencia.

INTERMEDIO: Mediante el uso de ayudas de entrenamiento y ensayos, los estudiantes repasarán/continuarán avanzando en sus destrezas. Es necesario tener aprobación del instructor.

ACROBACIA AVANZADA: Esta clase avanzada es para estudiantes que progresaron a un nivel de destrezas más alto. Los estudiantes deben mostrar un dominio superior de todas las acrobacias intermedias y para principiantes. Es necesario tener aprobación del instructor.

GIMNASIA ADAPTATIVA: Mediante el uso de ayudas para el entrenamiento, esta clase se centrará en el equilibrio, la confianza y la diversión en un entorno seguro. Para esta clase es necesario que se complete un formulario de solicitud de adaptación para que la clase pueda adaptarse a las necesidades específicas. 6-16 años.

BAILE

Visite bit.ly/macgymnastics o llame al (503) 434-7310 para conocer el programa.

Instructora: Emily

Fechas de registro: Martes 12 de diciembre; martes 23 de enero; martes 20 de febrero; martes 19 de marzo. El registro comienza a las 9:00a.

BAILE DE MOVIMIENTOS CREATIVOS: Aprenda movimientos básicos de ballet en un entorno positivo y divertido. La técnica se enseña mediante danzas creativas e imaginación. 3-5 años.

DANZA ADAPTADA DE RITMO Y MOVIMIENTO: Esta clase de danza adaptada se centrará en el equilibrio, flexibilidad, musicalidad, conciencia corporal y ritmo en un entorno divertido y de poco estrés. Para esta clase es necesario que se complete un formulario de solicitud de adaptación para que la clase pueda adaptarse a las necesidades específicas. 6-16 años.

BÁSQUETBOL PARA PADRES E HIJOS START SMART

Esta clase de básquetbol de 6 semanas de duración para padres e hijos enseñará a los niños los aspectos básicos de las competencias del básquetbol, incluyendo pases, lanzamientos, driblar y correr. Los niños desarrollarán sus competencias en un entorno de diversión.

Edades: 4-6 años
Instructor: Personal del Departamento de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
22 de enero - 4 de marzo*	L	5:15p-6:00p	$45/$55

**No habrá clases el 19 de febrero.*

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN PREVIA DEL COMMUNITY CENTER

Llame al (503) 434-7310 para obtener información sobre básquetbol, atletismo, pickleball, ping pong, fútbol sala y ráquetbol sin inscripción en o consulte en línea en mcminnvilleoregon.gov/communitycenter

INFORMACIÓN PARA REGISTRARSE EN DEPORTES JUVENILES

LIGA	INSCRIPCIÓN ABRE/CIERRA
Fútbol soccer de primavera 2024	1 dic. '23/10 feb. '24
2024 Béisbol/Softbol	1 de marzo/24 de abril
Fútbol soccer de otoño 2024	1 de julio/14 de agosto
Básquetbol 2024-25	3 de sept./16 de oct.
2024-25 Basketball	Sept 3/ Oct 16

BÁSQUETBOL ADAPTABLE

Los jugadores de básquetbol juvenil pueden trabajar sus competencias individuales en esta clase de 5 semanas. Los jugadores trabajan con los entrenadores en driblar, pasar, lanzar y fitness por medio de actividades, ejercicios y juegos. Para jóvenes con discapacidades o que necesitan un entorno más adaptativo.

Edades: 7-18 *Instructor: Personal y voluntarios*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
7 de ene. - 4 de feb.	D	3:15p-4:30p	$40/50

¡PALAS, RAQUETAS Y DIVERSIÓN!

En esta serie de 4 clases, exploraremos 4 deportes diferentes (bádminton, ráquetbol, ping pong y pickleball). Los niños aprenderán los conceptos básicos para usar una pala/raqueta y cómo jugar cada juego usando ejercicios y escenarios de juego divertidos. Se les dará todo el material y aceptamos todos los niveles de competencias.

Edades: 8 a 12 *Instructor: Personal de Parques y Recreación*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
7-28 de feb.	X	4:00p-5:00p	$36/$43

COMPETENCIAS Y EJERCICIOS DE VOLEIBOL

Practique sus competencias para voleibol durante esta clase de 4 semanas. Mejore sus habilidades de servicio, pases y defensa mediante juegos, actividades y entrenamientos. Se aceptan todos los niveles de competencias.

Edades: 3.° - 5.° grado

Instructora: Entrenadores voluntarios/personal de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
WILLAMETTE ELEMENTARY SCHOOL			
14 de feb. - 20 de marzo	X	5:45p m.-7:00p	$45/$55

FÚTBOL SOCCER START SMART PARA PADRES E HIJOS

Esta clase de fútbol soccer de 6 semanas para padres e hijos enseñará a los niños las habilidades básicas del fútbol soccer, incluyendo patear, atrapar, driblar y correr. Los niños desarrollarán sus competencias en un entorno de diversión. La inscripción comienza el 1 de diciembre.

Edades: 3 a 5 años *Instructor: Personal de Parques y Recreación*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
1 de abril - 6 de mayo	L	5:15p -6:00p	$45/$55
5 de abril - 10 de mayo	V	5:15p-6:00p	$45/$55
6 de abril - 11 de mayo	S	3:15p-4:00p	$45/$55

DEPORTES JUVENILES DEL ÁREA

Organización Junior de Béisbol de McMinnville (McMinnville Junior Baseball Organization):
macjbo.com
email: president@macjbo.com
McMinnville Mat Club (lucha libre)
www.macmatclub.com 971-241-2525
McMinnville Soccer Club:
mcminnvillesoccerclub.com
email: mcminnvillesoccerclub@gmail.com
McMinnville Track Club:
mcminnvilletrackclub.com
email: presidentmactrack@gmail.com 971-237-5305
West Valley Rams Rugby Club (niños)
email: john.mead@solid-carbon.com 971-237-0338
Valley Panthers Rugby Club (niñas)
valleypanthers.carrd.co
email: valleypanthersrugbyclub@gmail.com

LIGAS DE PRIMAVERA DE FÚTBOL SOCCER JUVENIL DE K A 6 GRADO

¡Listos para jugar! Las prácticas las programan instructores voluntarios. Los que jugaron en otoño estarán con su equipo de otoño y usarán las mismas camisetas. Los nuevos jugadores se sumarán a los equipos que tengan lugar o los asignarán a uno nuevo. Todos los partidos de esta temporada de 8 partidos se jugarán en Joe Dancer Park. Hay ligas separadas por grado para menores. Es posible que se combinen las ligas según las cantidades de inscripciones. **La inscripción abre el 1 de diciembre, la fecha límite es el 10 de febrero. La reunión de entrenadores será el** 28 de febrero.

Edades: Kindergarten - 6.° grado

Instructor: Entrenadores voluntarios/personal de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	TARIFA
JOE DANCER PARK		
16 marzo - 11 mayo	Noches entre semana/sábados	$60/$70

ARTES MARCIALES

Las clases ayudarán a los estudiantes a desarrollar confianza, concentración, condición física y habilidades de defensa personal mientras trabajan con posturas básicas, movimientos, patadas, puñetazos y técnicas para el arte de Kempo Karate.

Edades: Tiger Cubs: de 6-8 años, Junior Ninjas: de 9-12 años

Instructora: Joanne Vatore

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Tiger Cubs			
8 de enero - 14 de feb.*	L,X	4:00p-4:45p	$55/$66
4 de marzo - 10 de abril	L,X	4:00p-4:45p	$60/$72
Junior Ninjas			
8 de enero - 14 de feb.*	L,X	5:00p-6:00p	$69/$83
4 de marzo - 10 de abril	L,X	5:00p-6:00p	$75/$90

**No hay clases el 15 de enero*

City of McMinnville
Jugar | Explorar | Crecer | Conectar

TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Aprenda los conceptos básicos de protección personal, desarrollo de la conciencia y técnicas prácticas de defensa personal para una variedad de situaciones, todo en un entorno seguro. Este taller incluye capacitación práctica para ayudar a desarrollar las herramientas esenciales para la autodefensa. Los participantes deben usar ropa deportiva cómoda.

Edades: mayores de 12 años *Instructora: Joanne Vatore*

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
10 de feb.	S	1:00p-2:30p	$20/$24

CLÍNICAS DE PICKLEBALL

¡Aprende lo básico, practica tus habilidades y prepárate para jugar al pickleball! Hay palas disponibles para usar. Se debe registrar con antelación.

Edades: mayores de 8 años *Instructor: Tim Gardner*

CLASE	FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER				
Intermedio	22 de nov.	X	6:00p-7:30p	$15/$18
Intermedio	13 de dic.	X	6:00p-7:30p	$15/$18
Principiante	10 de ene.	X	6:00p-7:30p	$15/$18
Ejercicios	13 de ene.	S	10:30a-12:00p	$15/$18
Intermedio	24 de ene.	X	6:00p-7:30p	$15/$18
Principiante	7 de feb.	X	6:00p-7:30p	$15/$18
Ejercicios	17 de feb.	S	10:30a-12:00p	$15/$18
Principiante	6 de marzo	X	6:00p-7:30p	$15/$18
Ejercicios	16 de marzo	S	10:30a-12:00p	$15/$18
Intermedio	20 de marzo	X	6:00p-7:30p	$15/$18

SHUFFLEBOARD

Venga sin inscripción previa para pasar una tarde divertida jugando al shuffleboard bajo techo. No se necesita experiencia y se dará todo el equipo.

Edades: mayores de 21 años

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
Continuo*	J	11:00a-3:30p	$1

TORNEO DE SHUFFLEBOARD

Inscríbase con antelación para esta competencia amistosa.

Edades: mayores de 21 años

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE SENIOR CENTER			
25 de ene.	J	1:00p-4:00p	$1
29 de feb.	J	1:00p-4:00p	$1
28 de marzo	J	1:00p-4:00p	$1

BÁSQUETBOL PARA MAYORES DE 30 AÑOS

Básquetbol sin inscripción previa para jugadores de más de 30 años.

Edades: mayores de 30 años

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
MCMINNVILLE COMMUNITY CENTER			
Continuo	M,J	7:00p-8:30p	$4 sin cita

VOLEIBOL PARA ADULTOS EN LAS IGLESIAS

Se anima a las iglesias locales a que participen en nuestro programa "Friday Night Church League Volleyball" los viernes por la noche. Es una liga recreativa y sin árbitros. Los formularios y las hojas de información están disponibles en la comunidad o en bit.ly/mcminnvillesports. Los equipos deben enviar una lista completa, mínimo 6 jugadores (al menos 3 hombres y 3 mujeres), con todos los cargos antes del 30 de diciembre en el Community Center. Los juegos están programados para comenzar tentativamente el viernes 12 de enero y terminar el 22 de marzo.

Edades: mayores de 18

FECHAS	DÍAS	TARIFA
WILLAMETTE ELEMENTARY SCHOOL		
12 de enero - 22 de marzo	V	$150/equipo

VOLEIBOL PARA ADULTOS SIN CITA PREVIA

Voleibol sin cita previa para todos los niveles de juego.

Edades: mayores de 18 años

FECHAS	DÍAS	HORA	CARGO
GIMNASIO B DE DUNIWAY MIDDLE SCHOOL			
18 de feb. - 31 de marzo	D	12:00p-2:30p	$4 sin cita

VOLEIBOL MIXTO PARA ADULTOS

Los partidos se juegan los lunes y miércoles por la noche. La inscripción en línea, las listas en blanco y las hojas de información están disponibles en bit.ly/mcminnvillesports. La fecha límite para inscribirse es el 16 de marzo. Después del 16 de marzo se agregarán equipos solo si hay espacio.

Edades: mayores de 18

FECHAS	DÍAS	TARIFA
DUNIWAY MIDDLE SCHOOL		
1 de abril - 22 de mayo	L,X	$200/equipo

BÁSQUETBOL PARA ADULTOS

Los equipos jugarán 8 partidos de temporada normal, más un único torneo de eliminación al terminar la temporada. Los cargos y formularios completos deben entregarse en el Community Center antes del 16 de marzo. Los formularios para los equipos y las hojas de información están disponibles en el Community Center a partir del 1 de febrero.

Edades: mayores de 18

FECHAS	DÍAS	TARIFA
DUNIWAY MIDDLE SCHOOL		
2 de abril - 23 de mayo	M,J	$720/equipo

¡Gracias a nuestros patrocinadores!

American Legion Post 21

Braces by Dr. Joe

Express Employment Professionals

Eye Care Center of McMinnville

Kathleen's Hallmark

Rapid Response Restoration and Construction LLC

Webster Heating & Air Conditioning LLC

Mikey's Pizzeria/Retro Pizza Co./ Joysticks Arcade

¡Agradecemos a todas las empresas e individuos que patrocinan los programas de Parques y Recreación de McMinnville!

Tiny Tots Indoor Playspace

L-J 9:00a-6:30p
V-S 9:00a-2:30p
0-5 años.
7 $ sin cita previa, con tarjeta perforada o membresía

McMinnville Community Center
600 NE Evans St