



OCT 2026

Wellness Center: SANFORD OFFICE
Address: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771
Phone number: 407-768-4464


MONDAY
TUESDAY
WEDNESDAY
THURSDAY
FRIDAY


SPECIAL EVENTS

			1 9am Exercises 10am Get Moving 11am Relaxing 1pm Crochet 2pm Rummikub 3pm Dominos	2 9am Active Time 10am 30 Steps 11am Coffee Time 1pm Yoga Seat 2pm Play cards 3pm Dominos
5 9am Get moving 10am stretching 11am Relaxing 1pm Paint Canvas 2pm Rummikub 3pm Play cards	6 9am 15 Steps 10am Stress Out 11am Tea Time 1pm Guess Who? 2pm Rummikub 3pm Dominos	7 9am 30 Steps 10am Get moving 11am Relaxing 1pm Paint Canvas 2pm Crochet 3pm Dominos	8 9am Active Time 10am Get moving 11am Coffee Time 1pm Puzzle 2pm Trouble 3pm Rummikub	9 9am Stretching 10am Stress Out 11am Zumba Class 1pm World Mental Health day celebrate
12 9am Get Moving 10am Stress Out 11am Relaxing 1pm Coffee Time 2pm Rummikub 3pm Dominos	13 9am 30 Steps 10am Get moving 11am Tea Time 1pm Rummikub 2pm Trouble 3pm Dominos	14 9am Exercises 10am 30 Steps 11am Coffee Time 1pm Tumble Tower 2pm Dancing 3pm Dominos	15 9am Active Time 10am Exercises 11am Tea Time 1pm Rummikub 2pm Monopolio 3pm Dominos	16 9am 15 Steps 10am Karokee Day 11am HES 1pm HES 2pm Relaxing 3pm Coffee Time
19 9am Active Time 10am Stress Out 11am Coffee Time 1pm Monopolio 2pm Rummikub 3pm Play Cards	20 9am Get Moving 10am Stress Out 11am Relaxing 1pm Guess Who? 2pm Dominos 3pm Paint Canvas	21 9am Active Time 10am 30 Steps 11am Coffee Time 1pm Birthday Staff 2pm Dominos 3pm Trouble	22 9am 15 Steps 10am Stretching 11am Tea Time 1pm Guess Who? 2pm Play Cards 3pm Painting Rock	23 9am Stretching 10am Snacks 11am Wound Tech Presentation 1pm Bingo day 2pm Relaxing
26 9am Get Moving 10am 30 Steps 11am Coffee Time 1pm Dominos 2pm Painting Rock 3pm Tea Time	27 9am Stress Out 10am Active Time 11am Tea Time 1pm Coffee Time 2pm Dancing 3pm Puzzle	28 9am Active Time 10am Birthday Katherine MA 11am Coffee Time 1pm Paint Canvas 2pm Crochet	29 9am Exercises 10am 30 Steps 11am Relaxing 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Tea Time	30 9am Get Moving 10am Paint Ghost 11am Party Halloween costume

October 9, 2026 World Mental Health Celebrate- 1-3pm

October 16, 2026- Healthcare education Series -Mental Health Emotional Wellness 11-1pm

October 23, 2026- Wound Tech Presentation 11-1pm

October 30, 2026- Halloween Party

*Physical Exercises
 *Social
 *Arts & Crafts
 *Educational



@imamedicalgroup



OCT 2026

Centro de Bienestar: **SANFORD OFICINA**

Dirección: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771

Teléfono: XXX-XXX-XXXX



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EVENTOS ESPECIALES

			1 9am Ejercicios 10am Muevete 11am Relajados 1pm Tejidos 2pm Rummikub 3pm Dominos	2 9am Hora Activa 10am 30 Pasos 11am Hora Cafe 1pm Yoga sentado 2pm Jugar Cartas 3pm Dominos
5 9am Muevete 10am Estirarse 11am Pinta Canva 1pm Rummikub 2pm Relaxing 3pm Jugar carta	6 9am 15 Pasos 10am No Stress 11am Hora TE 1pm Guess Who? 2pm Rummikub 3pm Dominos	7 9am 30 Pasos 10am Muevete 11am Relajados 1pm Pintar Canvas 2pm Tejidos 3pm Dominos	8 9am Hora Activa 10am Muevete 11am Hora Cafe 1pm "Puzzle" 2pm Trouble 3pm Rummikub	9 9am Estirarse 10am No stress 11am Zumba 1pm Dia Mundial de la Salud Mental
12 9am Muevete 10am No stress 11am Relajados 1pm Hora Cafe 2pm Rummikub 3pm Dominos	13 9am 30 Pasos 10am Muevete 11am Hora Tea 1pm Rummikub 2pm Trouble 3pm Dominos	14 9am Ejercicios 10am 30 pasos 11am Tiempo Cafe 1pm Armar Torres 2pm Bailando 3pm Dominos	15 9am Tiempo activo 10am Ejercicios 11am Hora Tea 1pm Rummikub 2pm Monopolio 3pm Dominos	16 9am 15 Pasos 10am Karokee 11am HES 1pm HES 2pm Relaxing 3pm Tiempo Cafe
19 9am Hora Activa 10am No stress 11am Hora Cafe 1pm Monopolio 2pm Rummikub 3pm Jugar Cartas	20 9am Muevete 10am No stress 11am Relajados 1pm Guess Who? 2pm Dominos 3pm Pintar canvas	21 9am Tiempo Activo 10am 30 Pasos 11am Hora Cafe 1pm Cumpleanos 2pm Dominos 3pm Trouble	22 9am 15 Pasos 10am Estirarse 11am Hora Te 1pm Guess Who? 2pm Jugar cartas 3pm Pintar Rocas	23 9am Estirarse 10am Bocadillos 11am Presentacion de Tecnicas de curacion de ulceras 1pm BINGO
26 9am Muevete 10am 30 Pasos 11am Hora Cafe 1pm Dominos 2pm Pintar Rocas 3pm Hora Te	27 9am No stress 10am Activarse 11am Hora Tea 1pm Hora Cafe 2pm Bailando 3pm Puzzle	28 9am Activarse 10am Cumpleanos De Katy MA 1pm Hora Cafe 2pm Pintar canva 3pm Tejidos	29 9am Ejercicios 10am 30 pasos 11am Relajados 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Hora Tea	30 9am Muevete 10am Pintar Fantasma 11am Fiesta de Halloween Disfraces

Octubre 9, 2026- Dia Mundial de la Salud Mental temas 1-3 pm

Octubre 16, 2026- Series de Educacion sobre Salud Mental y Envejecimiento -11-1 pm

Octubre 23, 2026-Wound Tech Company- Presentacion sobre las ulceras como evitarlas- 11-1pm

Octubre 30, 2026- Fiesta disfrazados de Halloween

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa



@imamedicalgroup