



**Celebrando Cada Día - Grupo de Apoyo -
En Español, En Persona**

(In-Person Spanish Networking Group)

Martes, 03 de Febrero del 2026 de 5:00p.m. a 6:30p.m.
Participe en este Grupo de Apoyo Gratuito, en Persona.
Los familiares, parejas, amigos y/o personas que están
enfrentando un tratamiento contra el cáncer pueden
participar en este grupo de apoyo.



**Vida Artística - Taller de Arte en Persona,
Bilingüe**

(ArtLife Workshop In-Person, Bilingual Program)

Lunes, 23 de Febrero del 2026 de 1:30 p.m. a 3 p.m.
**Participe en este Taller de Arte junto a Vanesa Andrade,
en Persona.** Vanessa te enseñará paso a paso como hacer
varios estilos de arte/pinturas cada mes. ¡Vanesa crea
una obra de arte especial cada mes solo para nuestros
participantes! Todos los materiales serán entregados a
cada participante. Involúcrate y diviértete, mientras
conoces nuevos amigos dentro de nuestra comunidad de
apoyo contra el cáncer.



Loteria, En Persona, Bilingüe

(Spanish Bingo Workshop, In-Person, Bilingual Program)

Martes, 17 Febrero del 2026 de 5:00p.m. a 6:30p.m.

¡Venga y diviértase con este divertido juego de
mesa junto a nuestra comunidad de apoyo
contra el cáncer!



**Clase de Zumba - a Pie o en Silla en
Persona**

(Chair or Standing Zumba Class In-Person,
Bilingual)

**Viernes de 11:15 a.m. a 12p.m. Participe en esta Clase
de Ejercicio en Persona, Presentada por Liza Legaspi
en nuestra oficina dentro del Salón de Usos Múltiples.**

¡Zumba/Zumba en la silla! ¡es la mejor fiesta de baile y
fitness en la que puedes participar todos los viernes!
Deja que la música libere su mente y cuerpo mientras
se divierte y conoce nuevos amigos. Tendremos sillas
disponibles durante esta clase, para su comodidad y
apoyo.



Consejería Individual, de Pareja, y/o Familiar en Español, Gratis!

(Free Individual, Couples, and/or Family Counseling Services in Spanish)

Tenemos consejeros disponibles de Lunes a Viernes. Las reuniones privadas se realizan virtualmente a través de ZOOM o en persona. Consejería disponible gratis para niños mayores de 5 años y adultos afectados por cáncer. Contáctenos para recibir de 6 a 10 sesiones gratuitas de asesoramiento individual, de pareja y/o familiar. Nuestro equipo de profesionales de la salud mental le brindará a usted y a su familia el apoyo que necesitan durante el tratamiento contra el cáncer.



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

(Kids Community In-Person)

Una vez al mes, la Comunidad de Niños y Adolescentes se reúnen para convivir en divertidas actividades. Estas actividades incluye: películas, celebraciones festivas, arte, y manualidades dentro de nuestras oficinas, en la ciudad de Torrance o alrededor de la comunidad. Los niños y adolescentes deben de ser acompañados por un adulto. Esta actividad regularmente dura de 2 horas, entre fin de semana, e incluye un aperitivo o almuerzo para los niños y sus acompañantes adultos.



Foto por: Sonja Goedkoop, MSPH, RD

Receta del Mes: Ensalada de Aguacate Con Quinoa y Citricos

(Recipe of the Month: Avocado, quinoa, and citrus salad)

Ingredientes:

- 1/2 taza de pepino, cortado en cubitos
- 1 taza de jitomates cherry, cortados por la mitad
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de cebolla roja, picada
- 1 manojo de cilantro
- 2 tazas de espinacas, en rodajas finas
- 1 garbanzos de 15.5 oz sin sal agregada (escurridos y enjuagados)
- 1 taza de quinoa cocida, fría
- 2 aguacates medianos, cortados en cubitos

Para el aderezo:

- Jugo de 2 limones
- Ralladura de 1 limón
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Toque de pimienta de cayena (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes de la ensalada en un tazón.
2. Incorpore y bata todos los ingredientes del aderezo en un tazón separado.
3. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente los ingredientes hasta que el aderezo se incorpore por completo.

Para obtener más información sobre estos servicios gratis o inscribirte, favor de llamar a: **Norma González**, al teléfono: 310-376-3550, correo electrónico: norma@cscsouthbay.org o visite nuestro sitio web: WWW.CSCSOUTHBAY.ORG y selecciona "Calendario" para registrarse en línea. Nuestra oficina está ubicada en: 2601 Airport Drive, Suite 100, Torrance CA 90505 (Estamos ubicados dentro del centro comercial: Rolling Hills Plaza, a mano izquierda del teatro de cine AMC). El estacionamiento es gratuito y tendremos a su disposición máscarillas faciales, que puede utilizar opcionalmente durante su participación.

