

# NOVIEMBRE

¡VENGA CON UN AMIGO!  
Clases de 2:00 pm a 3:00 pm

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Yoga	3	4 VIH y envejecimiento, parte 1 con Stephen E. Karpiak, PhD	5	6
9 Zumba	10	11 VIH y envejecimiento, parte 2 con Jay Dobkin, MD	12	13
16 Tai Chi	17	18 VIH y envejecimiento, parte 3 con Mark Brennan-Ing, PhD	19	20
23 Ejercicios en silla con Taylor Darling, miembro de la Asamblea	24	25 No se realizará ningún taller	26 	27
30 Baile hip hop	Acompáñenos el 4, 11 y 18 de noviembre en una importante serie sobre el VIH y el envejecimiento. Con la dirección de Arthur Fitting, Administrador del programa LGBT de VNSNY, esta importante serie abordará asuntos e inquietudes que enfrentan las personas con VIH a medida que envejecen. Cada sesión incluirá una sección de preguntas y respuestas.			



## CÓMO PARTICIPAR:

- 1) Visite [www.Zoom.com](http://www.Zoom.com)
- 2) Haga clic en "Entrar a una reunión"
- 3) Ingrese los siguientes datos:  
ID de reunión: 990 3357 1543

Hay regalos disponibles para los participantes.\*  
Para obtener más información sobre las próximas clases y los temas de los talleres, visite:  
[vnsnychoice.org/selecthealth-events](http://vnsnychoice.org/selecthealth-events)

\*Hasta agotar existencias.

Los planes de salud de VNSNY CHOICE cumplen con las leyes federales de derechos civiles. VNSNY CHOICE no excluye a ninguna persona ni las trata diferentemente en base de raza, religi3n, color, pa3s de origen, edad, discapacidad, sexo, orientaci3n sexual, identidad sexual o expresi3n sexual.