

July Project: *Luminary Jars*



**Join us for an Art
Workshop
Facilitated by
Lori VanMeter
No advanced skills or
experience necessary**

One of the best ways to prevent dementia is exercising the brain. An increasing amount of scientific evidence proves art enhances brain function and well-being. Art has also been shown to lower stress and anxiety.

Every season of the year, and of life, has something we can enjoy. Summer's here, and the time is right for picnicking in the sun or sitting with friends out in the warm evening air. To make the most of the season's natural gifts, we will be making luminary jars to light up your patio, porch, or windowsill, or brighten your home anytime.

When: Thursdays - July 11, 18, 25 @ 2:30-3:30pm

Where: The HUB, 236 Monterey St., Salinas

Call 831-646-5050 to reserve your spot



Proyecto de julio: *Fiesta de pintura*



**Únase a nosotros para
un taller de arte
Facilitado por
Lori VanMeter
No se necesitan
habilidades avanzadas
ni experiencia**

Una de las mejores formas de prevenir la demencia es ejercitar el cerebro. Cada vez hay más pruebas científicas que demuestran que el arte mejora la función cerebral y el bienestar. También se ha demostrado que el arte reduce el estrés y la ansiedad.

Cada estación del año y de la vida tiene algo que podemos disfrutar. El verano ya está aquí y es el momento adecuado para hacer un picnic bajo el sol o sentarse con amigos al aire libre y cálido del atardecer. Para aprovechar al máximo los regalos naturales de la temporada, fabricaremos frascos con luminarias para iluminar su patio, porche o alféizar de la ventana, o iluminar su hogar en cualquier momento.

When: jueves - 11 y 18 y 25 de julio 2:30-3:30pm

**Where: El HUB-Community Room -
236 Monterey St., Salinas**

Para reservar su lugar, llame al 831.646.5050

