



January 2026



MIXTURA



Highlights

DRY JANUARY 2026

Dry January is a voluntary challenge that encourages individuals to take a break from alcohol to support physical and mental well-being, building healthier habits, and reflect on their relationship with substances. As part of this activity, our Clubhouse students created a list of healthy and fun alternatives to drinking, highlighting ways to socialize, relax, and cope without relying on alcohol. While the challenge is often associated with the month of January, the message applies year-round and extends beyond alcohol, encouraging mindful choices and healthier alternatives for any substance, at any time of the year.

1. Listen to music.
2. Go to the gym.
3. Go out to eat.
4. Play videogames.
5. Dance.
6. Crochet.
7. Find a hobby.
8. Clean your house.
9. Go to the movies.
10. Drink water.
11. Play sports.
12. Hang out with friends.
13. Write a journal.
14. Go for a walk.
15. Learn a new language.
16. Go to church.
17. Go camping.
18. Go to an amusement park.
19. Go shopping.
20. Learn how to cook.
21. Travel.
22. Draw.
23. Learn how to tell jokes.
24. Start a new book.
25. Get a job.
26. Spend time with family.
27. Start a diet.
28. Go to the museum.
29. Meditate.
30. Get a good sleep.
31. Sing.



Mixtura Clubhouse offers free afterschool prevention education services for youth 11-17 years old, with the goal of maintaining a healthy drug free lifestyle, through prevention education, healthy alternative activities and community service.

CALL 770-862-4886/ 404-673-2806
FOR MORE INFORMATION
OR SCAN QR CODE AND SUBMIT
APPLICATION





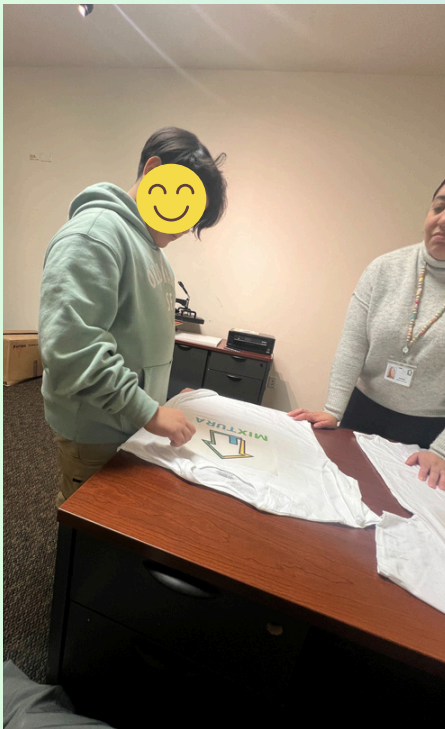
January 2026

MIXTURA

Highlights

CLUBHOUSE ACTIVITIES

This month at the Clubhouse, we welcomed two new clients who learned how to use the hot press and proudly created their own uniform T-shirts. As a group, students also decorated reusable water bottles using the UV-DTF technique and participated in hands-on group activities focused on problem-solving, teamwork, and social integration. In addition, students learned about the life and legacy of Dr. Martin Luther King Jr., exploring themes such as leadership, resilience, nonviolent conflict resolution, and standing up for positive change. These lessons were connected to prevention by encouraging healthy decision-making, self-advocacy, and constructive ways to handle challenges and peer pressure.



Mixtura Clubhouse offers free afterschool prevention education services for youth 11-17 years old, with the goal of maintaining a healthy drug free lifestyle, through prevention education, healthy alternative activities and community service.

**CALL 770-862-4886/ 404-673-2806
FOR MORE INFORMATION
OR SCAN QR CODE AND SUBMIT
APPLICATION**

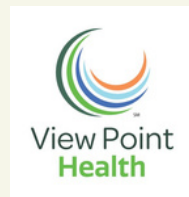




Enero 2026



MIXTURA



Mejores Momentos

ENERO SIN ALCOHOL 2026

Enero sin Alcohol es un desafío voluntario que anima a las personas a tomarse un descanso del alcohol para mejorar su bienestar físico y mental, desarrollar hábitos más saludables y reflexionar sobre su relación con las sustancias. Como parte de esta iniciativa, los estudiantes de nuestro centro crearon una lista de alternativas saludables y divertidas al consumo de alcohol, destacando maneras de socializar, relajarse y afrontar situaciones sin depender de él. Si bien este desafío suele asociarse con el mes de enero, su mensaje es válido durante todo el año y se extiende más allá del alcohol, fomentando decisiones conscientes y alternativas más saludables para cualquier sustancia, en cualquier momento del año.

1. Escuchar música.
2. Ir al gimnasio.
3. Salir a comer.
4. Jugar videojuegos.
5. Bailar.
6. Tejer a crochet.
7. Encontrar un pasatiempo.
8. Limpiar la casa.
9. Ir al cine.
10. Beber agua.
11. Practicar deportes.
12. Salir con amigos.
13. Escribir un diario.
14. Dar un paseo.
15. Aprender un nuevo idioma.
16. Ir a la iglesia.
17. Ir de camping.
18. Ir a un parque de atracciones.
19. Ir de compras.
20. Aprender a cocinar.
21. Viajar.
22. Dibujar.
23. Aprender a contar chistes.
24. Empezar un nuevo libro.
25. Conseguir un trabajo.
26. Pasar tiempo con la familia.
27. Empezar una dieta.
28. Ir al museo.
29. Meditar.
30. Dormir bien.
31. Cantar.



El Clubhouse Mixtura ofrece servicios gratuitos después de la escuela en educación de prevención, para jóvenes entre 11 y 17 años, con el objetivo de mantener un estilo de vida sano y libre de drogas, a través de educación, actividades alternativas y servicio comunitario.

LLAME AL 470-618-7429/ 770-862-4886 PARA MÁS INFORMACIÓN O ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA LLENAR APLICACIÓN





Enero 2026



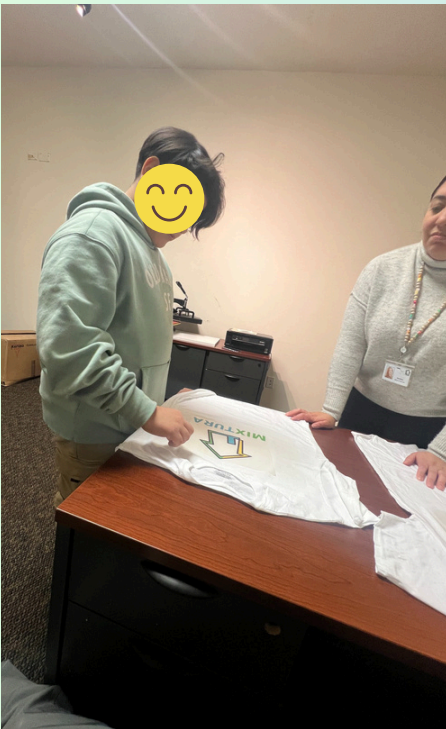
MIXTURA



Mejores Momentos

ACTIVIDADES DEL CLUBHOUSE

Este mes, en el Clubhouse, dimos la bienvenida a dos nuevos clientes que aprendieron a usar la prensa térmica y crearon con orgullo sus propias camisetas uniformes. En grupo, los estudiantes también decoraron botellas de agua reutilizables utilizando la técnica UV-DTF y participaron en actividades grupales prácticas centradas en la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la integración social. Además, aprendieron sobre la vida y el legado del Dr. Martin Luther King Jr., explorando temas como el liderazgo, la resiliencia, la resolución no violenta de conflictos y la defensa del cambio positivo. Estas lecciones se vincularon a la prevención fomentando la toma de decisiones saludables, la autodefensa y formas constructivas de afrontar los desafíos y la presión de grupo.



El Clubhouse Mixtura ofrece servicios gratuitos después de la escuela en educación de prevención, para jóvenes entre 11 y 17 años, con el objetivo de mantener un estilo de vida sano y libre de drogas, a través de educación, actividades alternativas y servicio comunitario.

LLAME AL 470-618-7429/ 770-862-4886 PARA MÁS INFORMACIÓN O ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA LLENAR APLICACIÓN

