

Julio 7<sup>th</sup>, 2021

¡Estamos contentos que la histórica ola de calor haya pasado y ahora podemos disfrutar del hermoso verano de Seattle! Esperamos que haya tenido un gran 4 de julio. El 12 de julio a las 10 am comenzaremos Rock n 'Roll Aerobics con nuestro maravilloso instructor Mish Mish. Si desea asistir, llame a Emily al 206-707-1865. También tenemos espacio en nuestra clase de arte con Marilyn, ¡llama a Emily si te gustaría unirse!

Si está completamente vacunado, eliminaremos las restricciones obligatorias de la mascarilla facial al recoger su almuerzo para llevar. Esto significa que tiene la opción de no usar una cubierta facial si está al aire libre, si está completamente vacunado. No pediremos prueba de vacunación, pero esperamos que se adhiera al "sistema de honor" y siga las pautas de los CDC al igual que las nuestras. Todavía estamos solicitando máscaras durante las actividades en interiores por ahora, y estamos esperando más instrucciones de la iglesia. Si tiene alguna pregunta relacionada con la vacuna, dónde vacunarse o cualquier otra cosa relacionada con COVID, no dude en comunicarse con nosotros y lo ayudaremos de la mejor manera posible.

El 16 de julio tendremos un evento de divulgación con Hopelink y SDOT, si tiene alguna pregunta sobre el tránsito, pregúnteles. Neighborhood Pop-Ups comenzará de nuevo cada dos semanas, formalmente conocido como ORCA to-go. Los eventos emergentes del vecindario metropolitano del condado de King le brindarán la oportunidad de hacer preguntas relacionadas con el tránsito, obtener ayuda para completar una solicitud de Permiso de tarifa reducida regional (RRFP), recargar su tarjeta Orca y más. La ventana emergente del vecindario también incluirá un enlace comunitario de habla hispana para aquellos cuyo idioma principal es el español. También estamos planeando una excursión a la playa de Alki en agosto, ¡más por venir sobre estos dos eventos!

A partir del 7 de julio tendremos mesas y sillas disponibles para sentarse durante el almuerzo frente a la Iglesia Lamb of God. Esto le dará la opción de almorzar al aire libre con sus amigos o tomarse un momento para disfrutar de una deliciosa comida en un entorno comunitario. Los espacios se asignan por orden de llegada y se limpiarán durante el servicio de almuerzo.

¡Esperamos verte pronto!

Saludos,

Lake City Seniors

### **Programa Actual de Actividades para Adultos Mayores en Lake City.**

- Comedor comunitario: almuerzos para llevar en la iglesia del Cordero de Dios a partir de las 12:30 p.m. a 1:30 p.m. El servicio de transporte de Hyde puede ayudar con las entregas de almuerzos; llame al 206-707-1865.
- Consulte el calendario en la página siguiente para conocer las clases actuales; llame a Emily al 206-707-1865 para que la agreguen a cualquiera de las clases. Además, a través de Scarecrow Video puedes alquilar películas GRATIS.
- Programe citas de trabajo social en persona y virtuales para obtener información y asistencia o consultas con nuestra trabajadora social Akira, llame al 206-472-5472.
- Si necesita ayuda tecnológica, llame a Jennifer al 425-298-6536.
- Encuéntrenos en [LakeCitySeniors.org](http://LakeCitySeniors.org) o síguenos en Facebook para obtener más información actualizada en [www.facebook.com/LakeCitySeniors](http://www.facebook.com/LakeCitySeniors)

*Llame a Lake City Seniors al 206-268-6740 si tiene preguntas sobre estos servicios o si sabe de un adulto mayor que necesite comida o ayuda.*

### Calendario de Actividades

**Llama a Emily al 206-707-1865 Si desea unirse a alguna de estas actividades!**

Las clases con un asterisco (\*) solo se ofrecen de forma virtual; esto incluye Música y Mindfulness, Materia de Equilibrio y Bingo. El Tai Chi y el Yoga en silla se ofrecen de forma virtual en Zoom y en persona. Todas las demás clases son en persona solo en la Iglesia Lamb of God.

La iglesia Lamb of God está ubicada en 12509 27th Ave NE Seattle WA 98125, justo detrás del Lake City Community Center y el parque Albert Davis.

<p><b><u>7/5 Lunes</u></b> *NO classes* 12:30-1:30 Lunch</p>	<p><b><u>7/6 Martes</u></b></p>	<p><b><u>7/7 Miercoles</u></b> 10-Tai Chi 11- Arte con Marlyn 11:30- Ayuda Tecnologica 11:30-Paseo del paraguas. 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><b><u>7/8 Jueves</u></b></p>	<p><b><u>7/9 Viernes</u></b> 10:00- Baile Latino 12:30-1:30 Lunch 1:30- Clase de Acuarela</p>
<p><b><u>7/12 Lunes</u></b> 10- Rock N’ Roll Aerobicos 11- Yoga en Silla 12:30-1:30 Lunch 2:00- Musica y Mindfulness*</p>	<p><b><u>7/13 Martes</u></b></p>	<p><b><u>7/14 Miercoles</u></b> 10-Tai Chi 11- Arte con Marlyn 11:30- Ayuda Tecnologica 12:00-Zona de juegos para Adultos 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><b><u>7/15 Jueves</u></b></p>	<p><b><u>7/16 Viernes</u></b> 10:00- Baile Latino <b><u>11:30-Orca Pop-up</u></b> 12:30-1:30 Lunch 1:30 Clase de Acuarela</p>
<p><b><u>7/19 Lunes</u></b> 10- Rock N’ Roll Aerobicos 11- Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch 2:00- Musica y Mindfulness*</p>	<p><b><u>7/20 Martes</u></b></p>	<p><b><u>7/21 Miercoles</u></b> 10-Tai Chi 11am- Arte con Marily 11:30- Ayuda Tecnologica 11:30-Paseo del Paraguas 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><b><u>7/22 Jueves</u></b></p>	<p><b><u>7/23 Viernes</u></b> 10:00- Acerca de Equilibrio. 10:00- Baile Latino 12:30-1:30 Lunch 1:30- Clase de Acuarela</p>
<p><b><u>7/26 Lunes</u></b> 10- Rock N’ Roll Aerobicos 11- Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch 2:00- Musica and Mindfulness*</p>	<p><b><u>7/27 Martes</u></b></p>	<p><b><u>7/28 Miercoles</u></b> 10-Tai Chi 11am- Arte con Marily 11:30- Ayuda Tecnologica 12:00-Adult Playground 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><b><u>7/29 Jueves</u></b></p>	<p><b><u>7/30 Miercoles</u></b> 10:00- Matter of Balance* 11:00-Baile Latino 11:30-ORCA Pop-up 12:30-1:30 Lunch 1:30- Acuarela Clase</p>

### Laptos para Participantes

¡Hemos tenido la suerte de recibir una subvención que nos ha permitido comprar 20 computadoras portátiles y puntos de acceso para nuestros participantes! Si usted es alguien que estaría interesado en la tecnología informática pero no tiene un dispositivo y / o acceso a Internet, comuníquese con Jennifer Lynch para solicitar una computadora portátil, un hotspot o ambos. Si recibe una computadora portátil, también se inscribirá en clases con Cyber-Seniors, una empresa que se asocia con nosotros para brindar educación digital. Ellos enseñarán habilidades básicas de operación de computadoras, acceso al correo electrónico, acceso a Zoom y cómo usar la aplicación 'Libby'. Si ya tiene un dispositivo y estaría interesado solo en la capacitación Cyber-Seniors para perfeccionar sus habilidades digitales, infórmeselo a Jennifer al 425-298-6536.

### Mercado de los Agricultores Lake City



¡El mercado de agricultores de Lake City está abierto!  
¡Venga a buscar productos frescos, flores, cena y mucho más!  
Venga al mercado los jueves de 3 a 7 p. M.  
El mercado continuará todos los jueves hasta el 23 de septiembre.

### Orca and Hopelink Pop-up



Los servicios de ORCA RRF (Regional Reduced Fare Services) regresan el viernes 16 de julio de 11: 30-1: 30.

Servicios disponibles:

- Recargue su tarjeta ORCA RRF
- Regístrese para recibir una tarjeta ORCA RRF
- Obtener información sobre la tarjeta RRF
- Información de transporte de Hopelink

**Tarjeta de regalo de \$ 25 para todos los que asistan el**  
**¡Viernes 16 de julio!**

La próxima ventana emergente es el 30 de julio de 11: 30-1:30.

### Adios a Shaili



No puedo creer lo rápido que pasa el tiempo, pero mi tiempo en HIP está llegando a su fin. Dejaré mi rol como coordinador del programa de comidas el 16 de julio para mudarme a Portland para estar más cerca de mis amigos y mi comunidad. ¡Ha sido un gran placer cocinar y servir comidas para todos ustedes! He disfrutado mucho conociéndote durante el transcurso del año y extrañaré ver a todos los que vengan a nuestro servicio de comidas. A pesar de ser un año desafiante para muchos de nosotros, estoy muy feliz de poder pasarlo haciendo algo que amo y trabajar con un grupo increíble de personas, incluidos todos en Sound Generations, nuestros increíbles voluntarios y, por supuesto, nuestras personas mayores. ! ¡Gracias por hacer que mi tiempo con Lake City Seniors sea tan especial!

Adiós y mucho amor  
Shaili

	1	6		8	4	2		
	2		3			8	6	
	8				6	1	4	9
6		7					2	4
2		1		9			8	
9		8	7	4				6
8	9				3			
	6			5	1			2
				6	9	4	3	

**Olympics Trivia-**

1. An Olympic gold medal is made mostly of what metal?
2. Whats is the Olympic motto?
3. What country boycotted the 1980 Summer Olympics?
4. What black Olympian has been credited with "single-handedly crushing Hitler's myth of Aryan supremacy"?
5. How old was the oldest Olympic medal winner?

8	3	4	9	6	2	5	7	1
2	9	7	1	5	8	4	6	3
1	5	6	3	7	4	2	9	8
6	1	5	2	4	7	3	8	9
7	8	3	5	9	6	1	4	2
4	2	9	8	3	1	7	8	6
3	7	2	4	8	9	6	1	5

1. Silver- The last Olympic medal that was actually solid gold was awarded in 1912. Today, "gold" medals are 92.5% silver
2. "Faster, Higher, Stronger".
3. The United States boycotted the 1980 Summer Olympics to protest the soviet invasion of Afghanistan
4. Jesse Owens- Owens was the most successful athlete in the 1936 Summer Olympics winning four gold medals.
5. 72! During the 1920 Summer Olympics, Swedish Shooter Oscar Swahn won a silver medal in the double shot running deer contest.

**Olympics Trivia Answers-**