

Agosto 16, 2021

¡Tenemos GRANDES noticias! ¡Regresaremos al Centro Comunitario de Lake City el 8 de septiembre! La dirección del Centro Comunitario de Lake City es 12531 28th Ave NE Seattle, WA 98125.

¿Qué significa esto para ti?

Las entregas se reducirán. No detendremos las entregas por completo, pero las reduciremos. Si no es un adulto mayor confinado en su hogar, es posible que no podamos entregarle una comida a partir de septiembre; espere una llamada nuestra en la próxima semana sobre las comidas.

Los almuerzos para llevar continuarán en el Centro Comunitario de Lake City. Por favor venga a comer. Habrá algunos asientos y será por orden de llegada. No tendremos suficientes asientos para todos. El almuerzo se seguirá sirviendo de 12: 30-1: 30pm. Con el tiempo, haremos la transición al comedor comunitario, como antes de la pandemia, pero no estamos seguros de cuándo será.

Las clases se llevarán a cabo en el Centro Comunitario de Lake City a partir de la mañana del 8 de septiembre a la misma hora que están programadas actualmente. Si su clase se ofrece virtualmente, seguirá ofreciéndose virtualmente. Si hubo una clase que se ofreció anteriormente en el centro comunitario antes de la pandemia y le gustaría que se la ofreciera nuevamente, infórmele a Emily al 206-707-1865. Agregaremos actividades tan pronto como sea posible.

Continuaremos exigiendo máscaras faciales para todos los participantes en el Centro Comunitario de Lake City a menos que estén comiendo o bebiendo activamente, o al aire libre. Hacemos esto por su seguridad y la seguridad de nuestra comunidad. Cualquiera que no cumpla con estas políticas, se le pedirá que se retire. Gracias por seguir protegiendo a otras personas que podrían no estar vacunadas al ceñirse a las pautas de las mascarillas.

Este es el ÚLTIMO paquete. Pasaremos a los calendarios mensuales a partir de principios de septiembre. Estos estarán disponibles en el Centro Comunitario de Lake City. Si desea recibir una copia digital, envíe un correo electrónico a Emily a emilyb@soundgenerations.org para que lo agreguen a la lista de correo del boletín electrónico.

Gracias a todos por comprender y ser flexibles con estas circunstancias cambiantes. Este último año y medio ha sido impredecible, desafiante y lleno de incertidumbre y, desafortunadamente, todavía hay mucha incertidumbre y transición por delante. Sin embargo, durante estos tiempos difíciles, gracias a todos nuestros colaboradores y proveedores de servicios en el norte de Seattle, personal y a todos ustedes, hemos logrado crear comunidad y camaradería a través de nuestros programas y almuerzos. Esperamos que se una a nosotros en las próximas semanas mientras hacemos la transición a nuestro espacio original y recreamos nuestra comunidad de personas mayores de Lake City una vez más.

Programa Actualizado Lake City Seniors

Las clases se llevarán a cabo en el Centro Comunitario de Lake City a partir de la mañana del 8 de septiembre a la misma hora que están programadas actualmente. Si su clase se ofrece virtualmente, seguirá ofreciéndose virtualmente. Si hubo una clase que se ofreció anteriormente en el centro comunitario antes de la pandemia y le gustaría que se la ofreciera nuevamente, infórmele a Emily al 206-707-1865. Agregaremos actividades tan pronto como sea posible.

Continuaremos exigiendo máscaras faciales para todos los participantes en el Centro Comunitario de Lake City a menos que estén comiendo o bebiendo activamente, o al aire libre. Hacemos esto por su seguridad y la seguridad de nuestra comunidad. Cualquiera que no cumpla con estas políticas, se le pedirá que se retire. Gracias por seguir protegiendo a otras personas que podrían no estar vacunadas al ceñirse a las pautas de las mascarillas.

Este es el ÚLTIMO paquete. Pasaremos a los calendarios mensuales a partir de principios de septiembre. Estos estarán disponibles en el Centro Comunitario de Lake City. Si desea recibir una copia digital, envíe un correo electrónico a Emily a emilyb@soundgenerations.org para que lo agreguen a la lista de correo del boletín electrónico.

Gracias a todos por comprender y ser flexibles con estas circunstancias cambiantes. Este último año y medio ha sido impredecible, desafiante y lleno de incertidumbre y, desafortunadamente, todavía hay mucha incertidumbre y transición por delante. Sin embargo, durante estos tiempos difíciles, gracias a todos nuestros socios, personal y a todos ustedes, hemos logrado crear comunidad y camaradería a través de nuestros programas y almuerzos. Esperamos que se

una a nosotros en las próximas semanas mientras hacemos la transición a nuestro espacio original y recreamos nuestra comunidad de personas mayores de Lake City una vez más.

- 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.
- Las clases se imparten de forma virtual y presencial. Consulte el calendario en la página siguiente para obtener más información sobre lo que está disponible.
- Programe citas de trabajo social en persona y virtuales para obtener información y asistencia o consultas con nuestro trabajador social, Akira. Llame a Akira directamente al 206-472-5472.
- Si necesita ayuda tecnológica, llame a Jennifer al 425-298-6536.
- Encuéntrenos en Lakecityseniors.org, o síganos en Facebook para obtener más información actualizada en www.facebook.com/LakeCitySeniors

Calendario de Activides

Llamar a Emily al 206-707-1865 Si deseas inscribirte a alguna de estas actividades!

Las clases con un asterisco (*) solo se ofrecen de forma virtual; esto incluye Música y Mindfulness, Clase de Equilibrio y Bingo. El Tai Chi y el yoga en silla se ofrecen virtualmente 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 hasta el 8 de septiembre

<p><u>8/23 Lunes</u></p> <p>9:30 and 10:20am- Rock N' Roll Aerobicos 11- Chair Yoga 12:30-1:30 Lunch</p>	<p><u>8/24 Martes</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Orca Field Trip</u></p>	<p><u>8/25 Miercoles</u></p> <p>9:30- Musica and Mindfulness* 10-Tai Chi 11:30- Ayuda Tecnologica. 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><u>8/26 Jueves</u></p>	<p><u>8/27 Viernes</u></p> <p>11:00-Baile latino 11:30-ORCA Pop-up 12:30-1:30 Lunch 1:30- Clase de Acuarela</p>
<p><u>8/30 Lunes</u></p> <p>9:30 and 10:20am- Rock N' Roll Aerobicos 11- Chair Yoga 12:30-1:30 Lunch</p>	<p><u>8/31 Martes</u></p>	<p><u>9/1 Miercoles</u></p> <p>9:30- Musica and Mindfulness* 10-Tai Chi 11:30- Ayuda Tecnologica. 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><u>9/2 Jueves</u></p>	<p><u>9/3 Viernes</u></p> <p>11:00- Baile latino 11:30-ORCA Pop-up 12:30-1:30 Lunch 1:30- Clase de Acuarela</p>
<p><u>9/6 Lunes</u></p> <p>No Classes 12:30-1:30 Lunch</p>	<p><u>9/7 Martes</u></p>	<p><u>9/8 Miercoles</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PRIMER DIA EN LAKE CITY COMMUNITY CENTER</u></p> <p>9:00- Programacion Sea Mar 9:30- Musica and Mindfulness* 10-Tai Chi 11:30- Ayuda Tecnologica. 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo*</p>	<p><u>9/9 Jueves</u></p>	<p><u>9/10 Viernes</u></p> <p>9:00- Programacion Sea Mar 11:00- Baile latino 12:30-1:30 Lunch 1:30- Clase de Acuarela</p>

W UW ESTUDIO UW
UNIVERSITY of WASHINGTON
PSYCHIATRY & BEHAVIORAL SCIENCES

School of Medicine

La Universidad de Washington está reclutando personas de 60 años o más que experimentan síntomas depresivos.

Hemos desarrollado un programa ofrecido por voluntarios para clientes de centros para personas mayores que están deprimidos que llamamos "Haga más, siéntase mejor". Este programa se basa en investigaciones que muestran que aumentar la participación en actividades placenteras y gratificantes puede conducir a una mejora de los síntomas de la depresión.

Si es elegible para participar, recibirá hasta \$ 130 durante el transcurso del programa de 9 semanas. Para obtener más información, comuníquese con el equipo del estudio al (206) 616-2129 o dmfb@uw.edu.

Silver Screeners



¡Vuelven las películas de Scarecrow Silver Screeners! Únase a nosotros los lunes a la 1:30 PM para ver una película y una discusión dirigida por un representante de Scarecrow Video. Las películas se proyectarán el primer y tercer lunes del mes, con una película en español con subtítulos en inglés.

¡Más información y títulos de películas estarán disponibles en el Boletín / Calendario de septiembre!

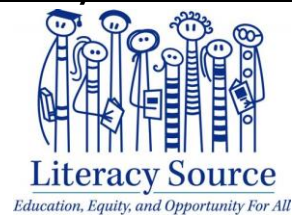
Wife



¿Necesita, pero no tiene acceso a Internet? Si tiene algún tipo de dispositivo como un teléfono inteligente, computadora, computadora portátil, tableta, etc. y le gustaría poder usar una conexión a Internet WIFI, háganoslo saber. Podemos conseguirle un hotspot, que proporciona Internet, de forma gratuita. Puede usar Internet para investigar temas, hablar con amigos y familiares a través de ciertos programas que permiten el chat de video, unirse a clases en línea en nuestro centro para personas mayores o en otro lugar, enviar y recibir correos electrónicos, ¡y mucho más! Nuestro coordinador de equidad digital puede ayudarlo a usar el hotspot y / o su dispositivo.

Comuníquese con Jennifer al 425-298-6536

Literacy Source Classes



Clases y tutorías gratuitas en línea y en persona para adultos en Seattle y el condado de King. Ayuda con ESOL, escritura y lectura, preparación para el GED, ciudadanía y computadoras.

Ofreciendo clases diurnas y nocturnas, Zoom y presenciales, tutores y coaching laboral.

Término de otoño: 20 de septiembre al 16 de diciembre de 2021

¡A partir del 13 de septiembre, nuestra oficina estará abierta nuevamente! Para ingresar al edificio, debe estar completamente vacunado contra COVID-19.

Nuestro horario de atención en persona será de lunes a miércoles de 8:00 a. M. A 2:00 p. M. O con cita previa.

¡Llame al 206-782-2050!

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

Trivia-

1. What bone are babies born without?
2. What's the largest organ in the body?
3. What organ has 4 chambers?
4. How many taste buds do you have on your tongue?
5. How many times does your heart beat each day?

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

1. Knee Caps, Patella
2. Skin
3. The heart
4. On average 10,000
5. About 100,000

Trivia answers-