

PARA LA COMUNIDAD!



Sea Mar Latino Senior Programa de Nutrición y Socialización. Sea Mar provee actividades saludables, divertidas y apropiadas para la edad incluyendo educación en salud. La meta es ayudar a los adultos mayores a disfrutar una mejor calidad de vida física y emocional.
Lunes, Miércoles y Viernes - 9am-12:30pm
Para más información, contacte a
Martha Acuna Duran: 206-354-0597

Fabricacion de Tarjetas with SilverKite

Cree una tarjeta de felicitación especial y única para amigos y familiares. Dirigido por Susan Wickett-Ford de SilverKite, utilizará una variedad de papeles, marcadores, sellos, pegatinas y materiales de collage, durante este taller creará hermosas tarjetas para compartir con otros durante la temporada navideña, ¡o en cualquier momento!
15 de diciembre a las 10h

Baile folclorico amistoso con Susan

Muévase con música inspiradora de todo el mundo, mientras está sentado cómodamente con amigos. Inspirada por su experiencia en danza folclórica, Susan Wickett-Ford de SilverKite está emocionada de estar de regreso contigo en persona para una mezcla creativa de actividades de danza de seguimiento (mayormente o completamente sentada, a tu elección) que incluyen baquetas rítmicas y maracas.

Miércoles 8 de diciembre | 12: 30-1: 30pm



Ayuda Tecnológica Drop-In Necesita Ayuda tecnológica?

Nuestra Coordinadora de Equidad Digital, Jennifer, estará disponible para responder sus preguntas sobre tecnología. Si tiene una pregunta específica, traiga su dispositivo y ella podrá ayudarlo.
Viernes de Diciembre | 11: 30-1: 30pm

Realidad Virtual

¿Alguna vez te has preguntado qué es la realidad virtual? ¿Alguna vez ha querido explorar las montañas, jugar al minigolf o visitar un mundo en línea desde la comodidad del Centro Comunitario? Lake City Seniors compraron 10 auriculares Oculus para que nuestros participantes participaran en clases de realidad virtual. Las primeras sesiones de noviembre serán una introducción sobre cómo usar los auriculares y qué es la realidad virtual.

Todos son bienvenidos, por favor visítenos y compruebe por sí mismo lo divertida y beneficiosa que puede ser la realidad virtual.

Donde: **Lake City Senior Center**
Cuando: **Viernes durante Diciembre**
Hora: **10:00am-11:00am**



Actividades para Adultos Mayores Diciembre 2021

Un sitio de socios comunitarios de Sound generations

Lunes, Miercoles y Viernes
9:00am-3:00pm
Lake City Community Center
12531 28th Ave NE, Seattle, WA 98125
www.Lakecityseniors.org or call 206-268-6740

Bienvenidos a Lake City Seniors donde lo invitamos a unirse a nosotros para programas gratuitos y de bajo costo, actividades divertidas, servicios sociales y una comida nutritiva.

Lake City Transit Presentation

Hopelink Presents:



Únase a Nadia Ali de Hopelink para aprender sobre Northgate Link Rail y la planificación de su viaje. Hope brindará una sesión de planificación de viajes en tránsito individualizada y una presentación sobre los cambios debidos a la estación de tren ligero Northgate Link. No es necesario registrarse y la presentación se proporcionará en inglés y español.

Donde: **Lake City Senior Center**
Cuando: **Lunes, Diciembre 6th**
Hora: **11:30am-1:00pm**

Tiempo de Festividades y Pintura



SilverKite Presenta:

Únase a nosotros para un taller de pintura de acuarela paso a paso con uno de los artistas maestros de SilverKite. ¡Toma una bebida de tu elección y pasa una hora con nosotros hablando, riendo y haciendo arte juntos! Se proporcionarán todos los materiales.

Donde: **Lake City Senior Center**
Cuando: **Lunes, Diciembre 13th**
Hora: **1:30pm-3:00pm**

No podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!



www.instagram.com/lakecityseniors

Facebook.com/lakecityseniors

Diciembre 2021 - Lake City Community Center 12531 28th Ave. NE, Seattle, 98125 - Lakecityseniors.org or call 206-268-6740

	Miercoles 12/1	Viernes 12/3
<p><i>Please call Emily at 206-707-1865 to register for these classes, as space is limited.</i></p> <p><i>Programs with two asterisks indicate they are completely virtual. Programs with one asterisk are offered both in-person at the Lake City Community Center and online.</i></p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:30am: Paseo por el Vecindario de Mark 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hosted by Hunger Intervention Program 12:30-1:30: Library Book Browse</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Clase de Realidad Virtual 11:00-12pm: Baile Latino 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Pintura en Acuarela con Kathleen Coyle</p>
Lunes 12/6	Miercoles12/8	Viernes 12/10
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:30-1:00pm: Lake City Transit Presentation with Hopelink 10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics 11:15-12:15am: Yoga suave en silla con Two Dog Yoga* 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program Tiempo de Almuerzo 1:00pm-3:00pm: Tomando Control de su Salud</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00-12pm: Folk Dancing with Susan 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP 12:30-1:30: Library Book Browse 1:30-2:30pm: BINGO !*</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Clase de Realidad Virtual 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Pintura en Acuarela con Kathleen Coyle</p>
Lunes 12/13	Miercoles 12/15	Viernes 12/17
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics 11:15-12:15am: Yoga suave en silla con Two Dog Yoga* 12:30-1:30pm: Almuerzo! Hosted by Hunger Intervention Program 1:30-3:00pm: Tiempo de Festividades y Pintura 1:00pm-3:00pm: Tomando Control de su Salud 2:30-3:30pm: Musica and Mindfulness**</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 10:00-11:00am: Holiday Card Making Workshop 11:30-1:30: ***Tech Help with Jennifer *** 11:30am: Paseo por el Vecindario de Mark 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 12:30-1:30: Library Book Browse</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Clase de Realidad Virtual 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Pintura en Acuarela con Kathleen Coyle</p>
Lunes 12/20	Miercoles 12/22	Viernes 12/24
<p>Clases Canceladas 12:30-1:30pm– Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program</p>	<p>Clases Canceladas 12:30-1:30pm– Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program</p>	<p>Centro cerrado completamente NO Almuerzo.</p> 
Lunes 12/27	Miercoles 12/29	Viernes 12/31
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics 11:30-1:30pm: King County Metro Neighborhood ORCA Pop-Up 11:15-12:15am: Yoga suave en silla con Two Dog Yoga* 12:30-1:30pm: Almuerzo! Hosted by Hunger Intervention Program</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 12:30-1:30: Library Book Browse 1:30-2:30pm: BINGO !*</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Clase de Realidad Virtual 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 11:30-1:30: Ayuda Tecnologica con Jennifer 12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Pintura en Acuarela con Kathleen Coyle</p>