



Febrero 2024 Actividades

Sea Mar Latino Senior Programa

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 mayor calidad de vida física y emocional.

Lunes, Miércoles y Viernes - 9am-12:30pm

Para más información, contacte a **Martha Acuna: (206) 354-0597**

Asistencia técnica sin cita previa

¿Necesita ayuda técnica personalizada?

Nuestro Coordinador de Equidad Digital, **John**, es aquí para ayudarle con sus preguntas sobre tecnología.

Las citas solo están disponibles temporalmente en

Miércoles y viernes de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Para programar una cita con **John**, llámelo al **(509) 800-7081**, o conéctese en línea a <https://booking.appointy.com/lakecitytechhelp>

Getting Around Puget Sound

Please join the Hopelink Mobility Management team to learn about Access vs. Hyde Shuttle vs. Hopelink options for transportation. Julio Perez will share information about the areas served by the three transportation providers and how to enroll in these services. The next visit will be **in March**

Información china y Centro de Servicio (CISC)

CISC ahora visitará el primer viernes de cada mes para brindar recursos actualizaciones, información y asistencia. Su próxima visita será el viernes 2 de febrero de 10:00 a. m. a 11:00 a. m.

Exámenes de Salud

El Centro de Salud Multicultural (CMH)

Examinara glucosa y sangre en persona exámenes de presión en el segundo Lunes de cada mes. Su próxima visita será el lunes 12 de febrero de 10:00 a. m. a 1:00 p. m.

Música y atención plena Viernes a las 13:30

Únase a nosotros mientras utilizamos música en vivo y grabada para practicar la atención plena, la relajación y la autoconciencia mediante la escucha activa, imágenes guiadas y relajación muscular progresiva.

Un sitio asociado de la Comunidad a Sound Generations

**Lunes, Miércoles y Viernes
De 9:00am-3:00pm**

Nueva sede: **Lamb of God Lutheran Church**
12509 27th 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.! Conservaras recuerdos maravillosos y estaras rodeado por una comunidad diversa.

!

Actualización de Ayuda Tecnológica

John brindará temporalmente ayuda técnica al Ballard Senior Center. Desafortunadamente, debido a su agenda, **NO** estará disponible para brindar ayuda técnica en nuestro programa los lunes solo en febrero. Seguirá disponible los miércoles y viernes e impartirá sus clases de tecnología.

Clases de Tecnología con John

No se quede sin acceso a las cuentas en línea 9 de febrero a las 10 a. m.: aprenda cómo configurar cuentas, como su correo electrónico, para que no quede bloqueado si olvida su contraseña. Analizaremos configuraciones útiles que puede utilizar para evitar perder el acceso a servicios importantes.

Cómo evitar estafas 23 de febrero a las 10 a. m.: las estafas y las filtraciones de datos pueden resultar estresantes cuando no estás seguro de qué está pasando exactamente. Aprenda cómo reconocer estafas y qué medidas puede tomar para protegerse y sentirse preparado.

Clínica de Planificación Jurídica

Lunes 12 de febrero Con cita previa

Conéctese con un abogado de forma gratuita para ayuda legal para completar el poder notarial y documentos de directivas anticipadas.

Llame al (425) 780-5589 para hacer una cita

Silver Screeners

Lunes 12 de febrero a las 13:30 h.

¡Los Silver Screeners están de vuelta! Únase a nosotros para disfrutar de palomitas de maíz y una película, seguido de una discusión con un voluntario de Scarecrow.

No podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!



www.instagram.com/LakeCitySeniors



www.facebook.com/LakeCitySeniors

		Viernes 2/2
<p>*Los programas con un asterisco se ofrecen tanto en línea como en persona en Iglesia Cordero de Dios.</p>		<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 10:00am-11:00am: CISC Visita 11:00am-12:00pm: Baile Latino 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: Soundview Intergenerational Visit with Sea Mar 1:30pm-2:30pm: Musica and Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 2/5	Miércoles 2/7	Viernes 2/9
<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am: Rock n' Roll Aerobicos 11:15am-12:15pm: Yoga suave en silla con Annie 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong</p> <p style="text-align: center;"><u>No Ayuda Tecnológica</u></p>	<p>9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy 11:00am-12:30pm: Tiempo social para tejer y coser. 12:00pm-2:00pm: Masage Terapéutico con Annie (con cita) 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!</p>	<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am: Clase de Tecnologia: No se quede sin acceso a las cuentas en línea 11:00am-12:00pm: Baile Latino 11:30am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John: 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: Soundview Programa Intergeneracional Visita con Sea Mar 1:30pm-2:30pm: Musica and Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 2/12	Miércoles 2/14	Viernes 2/16
<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:00am-3:00pm: Legal Planning Clinic (By Appointment) 10:00am-11:00am: Rock n' Roll Aerobicos 10:00am-1:00pm: Exámenes de Salud 11:15am-12:15pm: Yoga suave en silla con Annie 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-3:30pm: Pelicula! Kedi</p> <p style="text-align: center;"><u>No Ayuda Tecnológica</u></p>	<p>9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy 11:00am-12:30pm: Tiempo social para tejer y coser. 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!</p>	<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 11:00am-12:00pm: Baile Latino 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: Soundview Programa Intergeneracional Visita con Sea Mar 1:30pm-2:30pm: Musica and Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 2/19	Miércoles 2/21	Viernes 2/23
<p style="text-align: center;">El programa esta cerrado en atencion a:</p> <p style="text-align: center;">Presidents' Day</p> <p style="text-align: center;">No Actividades No Lunch</p>	<p>9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy 11:00am-12:30pm: Tiempo social para tejer y coser. 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!</p>	<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am: Clase tecnológica: Cómo evitar estafas 11:00 –12:00Baile Latino 11:30am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: Musica and Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 2/26	Miércoles 2/28	Viernes 3/1
<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am: Rock n' Roll Aerobicos 11:15am-12:15pm: Yoga suave en silla con Annie 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong</p> <p style="text-align: center;"><u>No Ayuda Tecnológica</u></p>	<p>9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy 11:00am-12:30pm: Tiempo social para tejer y coser. 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!</p>	<p>9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John 11:00am-12:00pm: Baile Latino 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: Musica and Mindfulness 1:30pm-2:30pm: Soundview Programa Intergeneracional Visita con Sea Mar 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>