

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

Momentia en Español



Momentia en Español volvió!

Estamos comenzando nuestro grupo Momentia de habla hispana. Tendremos refrigerios provistos por Seattle Parks and Recreation and Arc.

Habrá canto y baile. ¡Por favor únete a nosotros! Este grupo fue diseñado para ayudar a apoyar a las personas con demencia y enfermedades relacionadas con la demencia. Este grupo está disponible para personas con demencia, sus cuidadores y quienes los ayudan.

Continuaremos en este 2023

Ayuda Técnica Necesita Ayuda técnica personalizada?

Nuestro coordinador de equidad digital, John, está disponible para ayudarlo a responder sus preguntas sobre tecnología.
Las citas están disponibles lunes, miércoles y viernes entre 9:00 a. m. - 1 p. m.
Horario de atención de 13:00 a 15:00 (solo lunes y viernes)
Si desea programar una cita con él, llámelo al

(509) 800-7081
o ve online a

<https://booking.appointy.com/lakecitytechhelp>

CISC

CISC ahora nos visitará el primer viernes de cada mes para proporcionar actualizaciones de recursos, información y asistencia
Su próxima visita será

Viernes Enero 6, 2023 de

10:00am-12:00pm

Silver Screeners with Scarecrow video

Silver Screeners están de vuelta! Únase a nosotros para una película y una discusión con un voluntario del Scarecrow.

Lunes 9 de Enero—M.A.S.H.

Lunes 23 de Enero—Guess Who's Coming to Dinner (Adivina quien viene a cenar.)



Actividades para Adultos Mayores Enero 2023

Un sitio asociado de la Comunidad a Sound Generations

Lunes, Miércoles y Viernes

9:00am-3:00pm

Centro Comunitario de Lake City

12531 28th Ave NE, Seattle, WA 98125

www.Lakecityseniors.org or call 206-268-6740

Ya no requerimos máscara, pero son **ALTAMENTE** recomendable.

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.! Conocerás recuerdos maravillosos y estarás rodeado por una comunidad diversa.

Visit Midsound

Enero 13

Midsound Fisheries

Buscará su opinión sobre el diseño del parque Lake City Floodplain.
Tendrán una sesión en español a las 10:00 am. metro.
También actuará durante el almuerzo a partir de las 12:30 p.m.

Hora Social de Tecnología

A partir del 11 de enero a las 1:30 PM

Únase a nosotros cada semana mientras aprendemos habilidades tecnológicas, jugamos juegos y nos ayudamos a navegar por nuestros teléfonos, tabletas y otros dispositivos.

Planificación Anticipada de la Atención

Enero 30 a la 1:00 PM

End of Life Washington estará presente para hablar sobre la planificación anticipada de la atención. En este taller, aprenderá cómo reducir la ansiedad para usted y sus seres queridos y cómo planificar para poder recibir la atención médica que desea.

Actualizaciones de las inclemencias del clima

Si desea recibir alertas de texto para ser notificado cuando tengamos que cerrar por cualquier motivo, llame al 206-268-6740 y deje un mensaje con su nombre y número de teléfono.

No podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!



www.instagram.com/lakecityseniors



Facebook.com/lakecityseniors

Lunes 1/2

Miércoles 1/4

Viernes 1/6

ANO NUEVO
NO PROGRAMACION
NO LUNCH

10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極
9:00am-3:00pm: Ayuda Tecnológica con John
11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy
 11:00am-12:30pm: Tiempo social con Punto y Ganchillo
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP/ Library Book Browse
 1:00pm-2:30pm: Mahjong
 1:30pm-2:30pm: BINGO!*

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
9:00am-3:00pm: Ayuda tecnológica con John
10:00am-12:00pm: Programacion CISC : Ayuda Tecnológica.
 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP
1:00pm-2:30pm: Mahjong
 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen

Lunes 1/9

Miércoles 1/11

Viernes 1/13

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
 10:00am-11:00am: Rock n' Roll Aerobics
 11:15am-12:15pm Yoga suave en silla con Annie*
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP
1:00pm-3:00pm: Movie: M.A.S.H.
 1:00pm-2:30pm: Mahjong

10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極
9:00am-1:00pm: Ayuda Tecnológica con John
11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy
 11:00am-12:30pm: Tiempo social con Punto y Ganchillo
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP/ Library Book Browse
 1:00pm-2:30pm: Mahjong
 1:30pm-2:30pm: BINGO!*
1:30pm-2:30pm: Tech Social Hour

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
9:00am-3:00pm: Ayuda tecnológica con John
10:00am-11:00am: Visita del Proyecto del Nuevo Parque en Lake City (Spanish)
 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP
12:30pm-1:30pm: Visita del Proyecto del Nuevo Parque en Lake City.
1:00pm-2:30pm: Mahjong

Lunes 1/16

Miércoles 1/18

Viernes 1/20

MARTIN LUTHER KING JR. DAY
NO PROGRAMACION
NO LUNCH

10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極
9:00am-1:00pm: Ayuda tecnológica con John
11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy
 11:00am-12:30pm: Tiempo social con Punto y Ganchillo
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP/ Library Book Browse
 1:00pm-2:30pm: Mahjong
 1:30pm-2:30pm: BINGO!*
1:30pm-2:30pm: Tech Social Hour

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
9:00am-3:00pm: Ayuda tecnológica con John
 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP
1:00pm-2:30pm: Mahjong
 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen

Lunes 1/23

Miércoles 1/25

Viernes 1/27

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
 10:00am-11:00am: Rock n' Roll Aerobics
 11:15am-12:15pm: Yoga suave en silla con Annie*
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP
1:00pm-3:00pm: Movie: Guess Who's Coming to Dinner
 1:00pm-2:30pm: Mahjong

10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極
9:00am-1:00pm: Ayuda Tecnológica con John
11:00am-12:00pm: Zumba with Cindy
 11:00am-12:30pm: Tiempo social con Punto y Ganchillo
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP/ Library Book Browse
 1:00pm-2:30pm: Mahjong
1:30pm-3:00pm: Tiempo de Café Civico.
 1:30pm-2:30pm: BINGO!*
1:30pm-2:30pm: Tech Social Hour

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
9:00am-3:00pm: Ayuda tecnológica con John
 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness
 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP
1:00pm-2:30pm: Mahjong
1:30pm-2:30pm: Visita Intergeneracional con SeaMar
 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen

Lunes 1/30

9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar
 10:00am-11:00am: Rock n' Roll Aerobics
 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-2:30pm: Advance Care Planning with End of Life Washington

POLITICA DEL CLIMA: Siga a las Escuelas Públicas de Seattle (si están retrasadas o cerradas, las actividades también lo estarán)
 Verifique la radio/TV para actualizaciones.

*Los programas con un asterisco se ofrecen tanto en línea como en persona en el Centro Comunitario de Lake City.

**Los programas con dos asteriscos indican que están completamente virtual.