

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

Ayuda tecnológica

Nuestra Coordinadora de Equidad Digital, Jennifer, está aquí para ayudarlo con sus necesidades tecnológicas. Si desea programar una cita con ella, llámela al 425-298-6536.

Ya no está haciendo visitas a domicilio.

Ella estará disponible los miércoles y viernes de 11:30 am a 1:30 pm. Si desea un tiempo garantizado con ella por favor haga una cita. Si tiene una pregunta rápida, es posible que ella pueda ayudarlo durante el tiempo de entrega.

CISC esta de regreso!

¡A partir de junio, CISC estará aquí el segundo miércoles de cada mes para proporcionar actualizaciones de recursos, información y asistencia, Mahjong y más!

Su primera visita será el miércoles 8 de junio de 1:30 p.m. a 2:30 p.m.

Silver Screeners with Scarecrow video

Silver Screeners esta de regreso! Únase a nosotros para una película y una discusión con un voluntario de Scarecrow Video

Lunes 13: nueve reinas español con subtítulos en inglés
Lunes 27 – Estar Ahí Inglés con subtítulos en español

Momentia en español



Momentia en Español ya Volvió

Estamos comenzando nuestro grupo Momentia de habla hispana con Ruben. Rubén es bilingüe y tocará la guitarra mientras canta. Tendremos refrigerios y refrigerios provistos por Seattle Parks and Recreation and Arc.

Habrà 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.

Lunes 13 de Junio 1:30pm-3:00pm



Actividades para Personas Mayores

Junio 2022

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.

Nos Asociamos con UHeights Center

¡Nos asociamos con UHeights Center para brindar programación en más días de la semana! La programación se realiza por zoom los jueves y sábados.

Jueves a las 10 am

Primer jueves Club de Lectura
Segundo jueves Conversaciones
Tercer jueves Grupo de Memorias

Zumba

Martes 5:30-6:30p
Sabados 9:30-10:30a

Toda la programación es completamente online y gratuita.

Evento de Vacunación Covid Viernes 10 de Junio

Estaremos organizando un evento de vacunación. Únase a nosotros para recibir su primera o segunda vacuna de refuerzo. Las vacunas y los refuerzos son gratuitos, no se requiere seguro. No se necesita cita. Registro en el sitio disponible.

Si tiene preguntas, póngase en contacto con Justin

por correo electrónico

justinf@soundgenerations.org

o llamando

(206) 707-1865

No podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!



www.instagram.com/lakecityseniors



Facebook.com/lakecityseniors

Junio 2022 - Lake City Community Center 12531 28th Ave. NE. Seattle, 98125 - Lakecityseniors.org or call 206-268-6740

	Miércoles 6/1	Viernes 6/3
<p><i>Los programas con dos asteriscos indican que están completamente virtual.</i></p> <p><i>Los programas con un asterisco se ofrecen tanto en persona en el Centro Comunitario de Lake City como en línea.</i></p>	<p>10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>12:30-1:30: Biblioteca a su alcance.</p> <p>1:30-2:30pm: BINGO!*</p> <p>1:30-2:30pm: Acerca del Equilibrio</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>11:00-12pm: Baile Latino Fitness</p> <p>11:30-1:30pm: Ayuda tecnológica con Jennifer</p> <p>12:30-1:30pm: Lunch time! Hosted by HIP</p> <p>1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 6/6	Miércoles 6/8	Viernes 6/10
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics</p> <p>11:15-12:15pm: Yoga suave en silla with Annie*</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>2:30-3:30pm: Musica y Mindfulness**</p> <p>Footcare, by appointment</p>	<p>10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>12:30-1:30: Biblioteca a su alcance.</p> <p>1:30-2:30pm: BINGO!*</p> <p>1:30-2:30pm: Programa CISC</p> <p>1:30-2:30pm: Acerca del Equilibrio</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10:00am-2:30pm Jornada de Vacunacion contra el COVID-19</p> <p>11:00-12pm: Baile Latino Fitness</p> <p>11:30-1:30pm: Ayuda tecnológica con Jennifer</p> <p>12:30-1:30pm: Lunch time! Hosted by HIP</p> <p>1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 6/13	Miércoles 6/15	Viernes 6/17
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics</p> <p>11:15-12:15pm: Yoga suave en silla with Annie*</p> <p>11:30-1:30pm Health Screening</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>1:00-3:00pm: Silver Screeners! Spanish with English subtitles</p> <p>1:30-3:00pm: Momentia in Spanish with Ruben</p> <p>2:30-3:30pm: Music y Mindfulness**</p>	<p>10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極</p> <p>11:30a-1:30p Moviendo alrededor del Puget Sound</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>12:30-1:30: Biblioteca a su alcance. 1:30-2:30pm: BINGO!*</p> <p>1:30-2:30pm: Acerca del Equilibrio</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10a: Tomando Control De su Salud</p> <p>11:30-1:30pm: Ayuda tecnológica con Jennifer</p> <p>11:00-12pm: Baile Latino Fitness</p> <p>12:30-1:30pm: Lunch time! Hosted by HIP</p> <p>1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 6/20	Miércoles 6/22	Viernes 6/24
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics</p> <p>11:15-12:15pm: Yoga suave en silla with Annie*</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>2:30-3:30pm: Musica y Mindfulness**</p>	<p>10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極</p> <p>11:00-12pm: Folk Dancing with Susan</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>12:30-1:30: Biblioteca a su alcance.</p> <p>1:30-2:30 BINGO!*</p>	<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10a: Tomando Control De su Salud</p> <p>11:00-12pm: Baile Latino Fitness</p> <p>11:30-1:30pm: Ayuda tecnológica con Jennifer</p> <p>12:30-1:30pm: Lunch time! Hosted by HIP</p> <p>1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen</p>
Lunes 6/27	Miércoles 6/29	
<p>9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar</p> <p>10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics</p> <p>11:15-12:15pm: Yoga suave en silla with Annie*</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>1:00-3:00pm: Silver Screeners! English with Spanish subtitles</p> <p>2:30-3:30pm: Music y Mindfulness**</p>	<p>10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極</p> <p>12:30-1:30pm: Almuerzo! Ofrecido por HIP</p> <p>12:30-1:30: Biblioteca a su alcance.</p> <p>1:30-2:30pm: BINGO!*</p>	