



Marzo 2024 Actividades

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 estarás rodeado por una comunidad diversa.

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 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**

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/>

Transportarse por el Puget Sound

Únase a Hopelink Mobility

Equipo de administración para conocer las opciones de transporte de Access, Hyde Shuttle y Hopelink. **Julio Pérez** compartirá información sobre las áreas atendidas por los tres proveedores de transporte y cómo in-

Exámenes de Salud

El Centro de Salud Multicultural (CMH)

Examinara la glucosa en sangre y tomara la presión arterial el segundo Lunes de cada mes. Su próxima visita será el lunes 11 de Marzo de 10:00 a. m. a 1:00 p. m.

Conozca y Saluda a Samaa

Lunes, Marzo 18 de 1:30pm-2:30pm

¡Disfruta de un té y un bocadillo y conoce a:

Samaa, nuestra trabajadora social y la última incorporación al equipo! ¡Esta es una oportunidad para hacer cualquier pregunta relacionada con el trabajo social o la salud mental y conocer los recursos locales disponibles para usted!

Clases de Tecnología con John

Limpieza del Almacenamiento del Dispositivo

Marzo 8 y 22 a las 10am — Obtenga ayuda para limpiar fotos, archivos, aplicaciones, correos electrónicos y cualquier otra cosa antigua en sus dispositivos.

Organización de contraseñas

Marzo 15 y 29 a las 10am — Obtenga ayuda para restablecer contraseñas y conozca las recomendaciones y consejos de John para organizarlas en cuadernos o administradores de contraseñas.

Estos serán talleres interactivos, así que traiga un

Centro de servicio para la Comunidad China (CISC)

CISC ahora visitará el primer viernes de cada mes para brindar recursos actualizaciones, información y asistencia.

Su próxima visita será el día Viernes 1 de Marzo 2024 de 10 am a 11 am.

Música y Mindfulness

Viernes a la 1:30pm

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.

Clínica de Vacunación

Miércoles, Marzo 20 de 11am-2pm

¡Únase al Departamento de Salud y Generaciones Sonoras del Estado de Washington para un evento comunitario de vacunación contra la gripe y el Covid-19! La vacunación es GRATUITA, no se requiere seguro. Tenga en cuenta que estas son las mismas "versiones" de las vacunas que se proporcionaron en octubre. Si recibió cualquiera de las vacunas en los últimos 6 meses, no será elegible para recibir un nuevo refuerzo.

Silver Screeners

Lunes, Marzo 11 a la 1:30pm

Silver Screeners está de regreso! Únase a nosotros para ver una película y comer palomitas de maíz, seguido de una discusión con un voluntario del video de Silver Screeners.

Este mes la película será: "Hunt for the Wilderpeople"

No podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!



www.instagram.com/LakeCitySeniors



www.facebook.com/LakeCitySeniors

		Viernes 3/1
		9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: Taller de tecnología: Limpieza del almacenamiento del Dispositivo con John 1:30pm-2:30pm: Música y Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen <u>NO AYUDA TECNOLOGICA</u>
Lunes 3/4	Miércoles 3/6	Viernes 3/8
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 (Online Only) 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong <u>NO AYUDA TECNOLOGICA</u>	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 de tejido y crochet 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!	9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10 am-11 am: Taller de tecnología:Limpieza del almacenamiento del Dispositivo con John 10:00am-2:00pm: Tax Help 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness 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: Visita de Soundview Intergeneracional Programa con Sea Mar 1:30pm-2:30pm: Música y Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen
Lunes 3/11	Miércoles 3/13	Viernes 3/15
9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am: Rock n’ Roll Aerobics 10:00am-1:00pm: Exámenes médicos 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: Película! Hunt For the Wilderpeople <u>NO AYUDA TECNOLOGICA</u>	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 de tejido y crochet 12:00pm-2:00pm: Masaje terapéutico con Annie (con cita) 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!	9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am:Taller de tecnología: Organización de contraseñas con John. 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness 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:Visita de Soundview programa intergeneracional con Sea Mar 1:30pm-2:30pm: Musica y Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen
Lunes 3/18	Miércoles 3/20	Viernes 3/22
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: Conoce y reúnete con la trabajadora social Samaa <u>NO AYUDA TECNOLOGICA</u>	9:00am-3:00pm: Ayuda tecnológica con John 10:00am-11:00am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00am-2:00pm: Evento de Vacunación (Flu y Covid) 11:00am-12:00pm: Zumba con Cindy 11:00am-12:30pm: Tiempo de tejido y crochet 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30 pm: Reunión del Comité Asesor.	9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10 am-11 am: Taller de tecnología: Limpieza del almacenamiento del Dispositivo con John 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness 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: Música y Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen
Lunes 3/25	Miércoles 3/27	Viernes 3/29
9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-2:00pm: DSHS Oficina Mobil Visit (Beneficio SNAP y asistencia en efectivo) 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 <u>NO AYUDA TECNOLOGICA</u>	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 de tejido y crochet 12:30pm-1:30pm: Lunch! Ofrecido por HIP 1:00pm-2:30pm: Mahjong 1:30pm-2:30pm: BINGO!	9:00am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00am-11:00am:Taller de tecnología: Organización de contraseñas con John 11:00am-12:00pm: Baile Latino Fitness 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: Música y Mindfulness 1:30pm-3:00pm: Clase de Acuarela con Kathleen