

PARA 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

Lunes de película

Únase a nosotros 2 lunes al mes para ver una película especial en la trastienda. ¡Las películas serán decididas por el grupo! Esperando verte allí.

Lunes Marzo 14 y 28

1:00pm-3:00pm

Cyber Seniors Ayuda Tecnológica

Cyber Seniors se ha asociado con nosotros durante algún tiempo para ofrecer ayuda tecnológica a las personas mayores. Si tiene preguntas, inquietudes o dificultades técnicas, llámelos al 1-844-217-3057. Ofrecen servicios GRATUITOS para adultos mayores en los EE. UU. y Canadá.

Si necesita ayuda tecnológica, llame a Cyber Seniors 1-844-217-3057

El Cuidados de Pies Regresa!

Estamos reiniciando el cuidado de los pies. Déle una cálida bienvenida a Keith Giermain. Keith es el enfermero de cuidado de los pies en Wallingford Senior Center y West Seattle Senior Center, solo por nombrar algunos, y tiene años de experiencia en el cuidado de los pies.

Si desea inscribirse, hable con Emily o llámela al 206-707-1865. El espacio es limitado. Comenzaremos en febrero y ofreceremos cuidado de los pies una vez al mes. Este es un pago de lo que pueda, pero hay una donación sugerida de \$ 35, todos son bienvenidos. La fecha de marzo no ha sido anunciada

Cierre del Centro Comunitario

La comunidad de Lake City estará cerrada desde el 26 de marzo hasta el 4 de abril debido a la repavimentación de los pisos. Esto significa que no tendremos programación en persona en:

Lunes, 28 de Marzo
Miércoles, 30 de Marzo
Viernes, 1 de Abril
Lunes, 4 de Abril

Todavía tendremos clases en línea como Música y Atención Plena, Tai Chi y Yoga con Silla Suave, pero no habrá opción en persona.

Si tiene alguna duda, por favor póngase en contacto con nosotros.



Actividades para Adultos Mayores Marzo 2022

Un sitio asociado de la Comunidad a Sound Generations

Lunes, Miércoles 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

Continuaremos con nuestro protocolo COVID-19 actual hasta nuevo aviso

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 diversidad!

Moverse por el Puget Sound

hopelink

Únase al equipo de gestión de movilidad de Hopelink el 16/03/22 de 12:00 p. m. a 1:30 p. m. para conocer las opciones de transporte de Access vs. Hyde Shuttle vs. Hopelink. Julio Pérez compartirá las áreas atendidas por los tres proveedores de transporte mencionados anteriormente y cómo inscribirse en estos servicios

Esta presentación se ofrece en ambos idiomas ¡Inglés y español!

Miércoles, Marzo 16 a las 12:00pm

Cosas de Cocina



HIP Presenta:

Únase a Hunger Intervention Program en una serie de cocina de seis semanas, Cooking Matters! En esta serie, tendrá la oportunidad de cocinar recetas nuevas y saludables, practicar diversas habilidades culinarias, aprender a mejorar sus habilidades presupuestarias y de compras. Este programa práctico es completamente gratuito y le proporcionaremos todos los suministros e ingredientes.

Este es un taller GRATUITO de 6 semanas

En-persona empezando

Marzo 14 a la 1:30pm

Contacte Emily al 206-707-1865 y Únete!

No podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!



www.instagram.com/lakecityseniors



Facebook.com/lakecityseniors

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

	Miércoles 3/2	Viernes 3/4
Los programas con dos asteriscos indican que están completamente virtual. Los programas con un asterisco se ofrecen tanto en persona en el Centro Comunitario de Lake City como en línea. Llame a Emily al 206-707-1865 para registrarse en estos clases, ya que el espacio es limitado.	10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:30am: Caminata por el vecindario de Mark 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-2:30pm: BINGO !*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-3pm: Clase de pintura en Acuarela con Kathleen Coyle
Lunes 3/7	Miércoles 3/9	Viernes 3/11
9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobic 11:15-12:15am: Yoga suave en silla con Annie* 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-2:30pm: Clases de realidad virtual 2:30-3:30pm: Musica y Mindfulness**	10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:00-12pm: Baile Folclorico con Susan 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 12:30-1:30: Libros de la Biblioteca 1:30-2:30pm: BINGO !*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-3pm: Clase de pintura en Acuarela con Kathleen Kathleen Coyle
Lunes 3/14	Miércoles 3/16	Viernes 3/18
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 Annie* 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:00-3:00pm: Movie Monday 1:30-3:30pm: Cosas de Cocina 1:30-2:30pm: Clase de realidad virtual. 2:30-3:30pm: Musica y Mindfulness**	10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:30am: Caminata por el Vecindario de Mark 12:00-1:30pm: Moviendose por el Puget Sound– Planificacion de viajes 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 12:30-1:30: Libros de la Biblioteca 1:30-2:30pm: BINGO !*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-3pm: Clase de pintura en Acuarela con Kathleen Coyle
Lunes 3/21	Miércoles 3/23	Viernes 3/25
9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-2:30pm: Clase de realidad virtual. 1:30-3:30pm: Cosas de Cocina 2:30-3:30pm: Musica y Mindfulness**	10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 12:30-1:30: Libros de la Biblioteca 1:30-2:30pm: BINGO!*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Almuerzo! Servido por HIP 1:30-3pm: Clase de pintura en Acuarela con Kathleen Coyle
Lunese 3/28	Miércoles 3/30	Viernes 4/1
<i>Centro Comunitario de Lake City Cerrado</i>	<i>Centro Comunitario de Lake City Cerrado</i>	<i>Centro Comunitario de Lake City Cerrado</i>
11:15am: VirtualYoga suave en sill con Anne 12:30-1:30pm: Los almuerzos se seguiran sirviendo afuera 2:30pm: Virtual Music and Mindfulness**	10:00-11am: Virtual Tai Chi con Daniel 12:30-1:30pm: Los Almuerzos se seguiran sirviendo afuera.	12:30-1:30pm: Los Almuerzos se seguiran sirviendo afuera.