

# 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

## Presentation WeCare Medicare

Kelsey Rauenhorst presentará una descripción general educativa de Medicare para informarle sobre sus diversas opciones. Después de la presentación, estará disponible para citas individuales para responder preguntas específicas o ayudar con las inscripciones. Ella es empleada de Sound Generations, por lo que todas las comisiones van directamente a ayudar a financiar el trabajo que se realiza para los adultos mayores en el condado de King.

La presentación se llevará a cabo el 20 de octubre a partir de las 10 a. M.

Si no puede asistir, pero le gustaría reunirse con Kelsey personalmente, llame al 855-727-6234



### Tech Help Drop-In Need one-to-one Ayuda Tecnológica?

Nuestra Coordinadora de Equidad Digital, Jennifer, estará disponible para responder sus preguntas sobre tecnología. Si tiene una pregunta específica, traiga su dispositivo y ella podrá ayudarlo.

**Viernes en Octubre | 11:30-1:30pm**

## Fresh Bucks



Fresh Bucks ayuda a los residentes de Seattle con un presupuesto ajustado a comprar frutas y verduras. Los participantes inscritos en Vales Fresh Bucks reciben \$ 40 en Vales Fresh Bucks por mes para comprar frutas y verduras en cualquier Minorista Fresh Bucks participante.

Usted es elegible si vive en la ciudad de Seattle y los ingresos de su hogar están por debajo del 80% del ingreso medio.

Deberá proporcionar el tamaño de su hogar, los ingresos del hogar y la dirección de residente de Seattle. Para más información o para postularse.

**Call 206-364-7930 or  
Email NSFC@CHS-WA.org**



*a community partner site of Sound Generations*

# Actividades para seniors Octubre 2021

**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**

**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!

## **Silver Screeners**

Scarecrow Movies presents

## **SCARECROW MOVIE CLUB**

Únase a nosotros el segundo y tercer lunes del mes a la 1:00 pm para ver una película y tener una discusión.

**Película el 11:** A Spirit of a Beehive (español con subtítulos en inglés)

**Película el día 25:** Caminé con un zombi (Inglés con subtítulos en español)

**Donde: Lake City Senior Center  
Cuando: 2<sup>nd</sup> & 4<sup>th</sup> Lunes  
Hora: 1:00 PM to 3:00 PM**

## **Microgreens Class With the Tilth Alliance**



Los microvegetales son una excelente manera de cultivar sus propios alimentos incluso si no tiene un jardín. Todo lo que necesita es un recipiente, un poco de tierra para macetas y un paquete de semillas comestibles de crecimiento rápido. Los microgreens se cosechan cuando las plantas son plántulas y están llenas de nutrientes que son excelentes para usted. Aprenda cómo hacer que comiencen, qué semillas usar y cuándo cosechar en esta clase divertida e interactiva.

**Donde: Lake City Senior Center  
Cuando: Lunes, Octubre 11th  
Hora: 1:30 PM to 3:00 pm**

**No Podríamos hacer lo que hacemos sin nuestros socios!**



[www.instagram.com/lakecityseniors](https://www.instagram.com/lakecityseniors)



[Facebook.com/lakecityseniors](https://Facebook.com/lakecityseniors)

**Octubre 2021 - Lake City Community Center 12531 28th Ave. NE, Seattle, 98125 - Lakecityseniors.org or call 206-268-6740**

<b>Viernes 10/1</b>		
<b>Por favor llame a Emily at 206-707-1865 para registrarse a las diferentes actividades, el cupo es limitado.</b>	<b>Programas marcados con 2 asteriscos indican que son solamente virtuales y los marcados con 1 solo asterisco.</b>	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen Coyle
<b>Lunes 10/4</b>	<b>Miercoles 10/6</b>	<b>Viernes 10/8</b>
9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:30-1:30pm: King County Metro Neighborhood Pop-Up brings Metro to you! 10:00-11:00am: Rock n' Roll Aerobics 11:15-12:15am: Yoga Suave en silla con Two Dog Yoga* 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:30-10:15am: Musica and Mindfulness** 10:00-11am: Tai Chi (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 12:30-1:30pm: Lunch time! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-2:30pm: BINGO TIME!*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 11:30-1:30: Ayuda tecnológica con Jennifer 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen Coyle
<b>Lunes 10/11</b>	<b>Miercoles 10/13</b>	<b>Viernes 10/15</b>
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 Two Dog Yoga* 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program <b>1-3pm: Scarecrow Silver Screeners w/ Scarecrow Video, A Spirit of a Beehive</b> <b>1:30pm: Microgreens class w/ Tilth Alliance</b>	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:30-10:15am: Musica and Mindfulness** 10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:30-12:30 Caminata con Parks and Rec 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-2:30pm: BINGO TIME!*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness <b>11:00-12:00pm: Love Food, Stop Waste with Tilth Alliance *</b> 11:30-1:30: Ayuda tecnológica con Jennifer 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen Coyle
<b>Lunes 10/18</b>	<b>Miercoles 10/20</b>	<b>Viernes 10/22</b>
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 Two Dog Yoga* 11:30-1:30pm: King County Metro Neighborhood Pop-Up brings Metro to you! 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:30-10:15am: Musica and Mindfulness** 10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 <b>10:00am: WeCare Medicare Presentation</b> 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 11:30-1:30: Ayuda tecnológica con Jennifer 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen Coyle
<b>Lunes 10/25</b>	<b>Miercoles 10/27</b>	<b>Viernes 10/29</b>
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 Two Dog Yoga* 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program <b>1-3pm: Scarecrow Silver Screeners w/ Scarecrow Video– I Walked with a Zombie</b>	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 9:30-10:15am: Musica and Mindfulness** 10:00-11am: Tai Chi* (Instructor: Daniel L. Altschuler) 太極 11:30-12:30 Caminata con Parks and Rec 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-2:30pm: BINGO TIME!*	9am-12:30pm: Actividades en Español con Sea Mar 11:00-12pm: Baile Latino Fitness 11:30-1:30: Ayuda tecnológica con Jennifer 12:30-1:30pm: Tiempo de Almuerzo! Ofrecido por Hunger Intervention Program 1:30-3pm: Clase de Acuarela con Kathleen Coyle