



Julio 27th -31st
Lake City Community Center
12531 28th Ave NE,
Seattle, 98125

Julio 29th, 2020

El Gobernador Inslee ha creado un "Plan de inicio seguro" con 4 fases. A partir del 19 de junio, el Condado de King se encuentra en la Fase 2. La Fase 2 permite que los salones de belleza, restaurantes y tiendas minoristas abran a la mitad de su capacidad y también que algunos servicios religiosos abran a una capacidad limitada. Para obtener más información, vaya a <https://kingcounty.gov/depts/health/covid-19/safe-start.aspx>. Lake City Seniors continuará actualizándolo a medida que avancen las fases para el Condado de King. La Fase 2 no afecta nuestros servicios y continuaremos operando como lo hemos estado.

Durante este tiempo, estamos trabajando para expandir las clases virtuales y esperamos ofrecer pequeñas clases al aire libre siguiendo las medidas de distanciamiento social en el futuro cercano. Nuestras clases virtuales incluyen actividades por teléfono, a través de Zoom y citas de trabajo social con Doxy. Continuaremos entregando comida con Hyde Shuttle durante el resto del verano y hasta el otoño. No realizaremos actividades o almuerzos en el Centro Comunitario hasta la fase 4 como muy pronto.

Estamos practicando medidas de distanciamiento social, usando guantes, usando máscaras y continuaremos siguiendo estas pautas. Debe llevar una cubierta facial si va a recoger su almuerzo en el Centro Comunitario de Lake City, se lo proporcionará si no tiene uno. Gracias por todos los que se han comunicado, nos encanta saber de usted por teléfono y correo electrónico. Te estaremos actualizando a medida que sepamos más información.

Lake City Seniors team,
Vedrana, Akira, and Emily

ACTUALIZACION del Programa Lake City Seniors

- Comidas comunitarias: los almuerzos para llevar en el estacionamiento comunitario de Lake City están disponibles a partir de las 12:30 p.m. a la 1:30 p.m. Use un cubre bocas facial mientras recoge las comidas. El bus transportador Hyde puede ayudar con las entregas de almuerzo; llame al 206-707-1865.
- El personal realizará llamadas de seguridad con nuestro trabajador social para cualquier participante que desee una. Para inscribirse, llame al 206-707-1865.
- Walking Club se reúne los miércoles a las 11:15 am. Llame a Akira al 206-472-5472 para unirse. Use una máscara, seguiremos usando el protocolo de distanciamiento social.
- Ofrecemos clases de acondicionamiento físico Zoom, que incluyen Yoga en silla y Tai Chi. También ofrecemos clases de Acuarela con nuestra instructora Kathleen.
- Semanalmente los miércoles a la 1:30 pm- Bingo con premios, ¡llama al 206-307-0855 para unirse!
- Semanalmente los Lunes la Biblioteca virtual, libros de verdad! Entre las 2 pm a 3 pm estará y podrás ver qué libros tenemos para ofrecer, le enviaremos los libros que haya elegido.
- Síguenos en Facebook para obtener información más actualizada en <https://www.facebook.com/LakeCitySeniors/>

Llame a Lake City Seniors al 206-268-6740 si tiene preguntas sobre estos servicios o si conoce a un adulto mayor que necesita una comida o asistencia.

Activities Calendar

<u>7/20 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 1:30- Escribiendo Canciones 12:30-1:30 Lunch** 2-Biblioteca Virtual, Libros reales	<u>7/21 Martes</u>	<u>7/22 Miercoles</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de Caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo	<u>7/23 Jueves</u> 1:30- Clase de Acuarela con Kathleen	<u>7/24 Vierne</u> 10-Comenzando clases de Espanol 10:30-Hacer Collage* 12:30-1:30 Lunch**
<u>7/27</u> 11- Zoom Clase de Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch** 2- Biblioteca Vitual, Libros reales 2:30- Beber y Pintar*	<u>7/28</u>	<u>7/29</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de Caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo	<u>7/30</u> 1:30Clase de Acuarela con Kathleen	<u>7/31</u> 10-Beginner Spanish Classes 10:30-Haciendo tarjetas* 12:30-1:30 Lunch**
<u>8/3</u> 11- Zoom Clase de Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch** 1:30- Saltar y disfrutar* 2- Biblioteca Vitual, Libros reales	<u>8/4</u>	<u>8/5</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de Caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo	<u>8/6</u> 1:30- Clase de Acuarela con Kathleen	<u>8/7</u> 10-Comenzando clases de Espanol 10:30-Escribiendo Memorias* 12:30-1:30 Lunch**
<u>8/11</u> 11- Zoom Clase de Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch** 1:30-Teatro improvisado 2-Biblioteca Virtual, Libros reales.	<u>8/12</u>	<u>8/13</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de Caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo	<u>8/14</u> 1:30- Clase de Acuarela con Kathleen	<u>8/15</u> 10-Comenzando clases de Espanol 10:30-Escribiendo poesia* 12:30-1:30 Lunch**

Llame a Emily al 206-707-1865 si desea inscribirse en cualquiera de estas actividades! * Indica

clases de DSilver Kite 

** Indicates lunch



Encuesta de Actividades y Reapertura



Devuelva sus Encuestas de actividad y reapertura a Emily, ya sea por correo, en persona en el almuerzo o a través de sus conductores de entrega. Si prefiere llamar a Emily al 206-707-1865 y responder las preguntas, ¡eso también funcionaría!

Estas encuestas son importantes para nosotros en Lake City Seniors porque queremos sus opiniones, ideas y sugerencias para mejorar nuestro programa.

Thank you!

Necesita Comida extra?



Food Lifeline y United Way of King County se han unido para obtener alimentos para personas que de otro modo no tendrían. La entrega de alimentos es una caja de 15-20 libras de alimentos variados, en su mayoría estanterías estables.

Siga el enlace a continuación para que le envíen los alimentos y descubra más sobre el programa..

<https://bit.ly/foodbankorder>

Si necesita ayuda para completar esto o no tiene acceso a Internet, infórmele a Emily llamando o hablando con ella en el Centro Comunitario y ella puede ayudarlo.

Soporte Tecnológico



Washington Assistive Technology Act Program

Technology for Independence

El Programa de la Ley de Tecnología Asistencial de Washington (WATAP, por sus siglas en inglés) proporciona recursos y servicios a las personas que enfrentan desafíos relacionados con la discapacidad y el envejecimiento para ayudar en la selección y uso de la tecnología de asistencia (AT) para ayudar a que las tareas sean más fáciles o posibles en la escuela, en el trabajo, en hogar y en la comunidad. WATAP presta servicios a personas de la tercera edad y personas con discapacidades, y a su círculo de apoyo, incluidos miembros de la familia, cuidadores, empleadores, profesionales de proveedores de servicios, educadores y otras personas que buscan experiencia en AT.

Llame o visite el sitio web a continuación para obtener más información y obtener una cita para ayudarlo con su tecnología de asistencia.

800-214-8731

<http://watap.org/>

BIPOC* Grupo de soporte en Salud mental



Un espacio para que todas las personas de color respiren, ser escuchado y sentirse seguro.

A partir del 16 de junio.

Todos los martes de 5 a 6 p.m.

Los grupos de apoyo de recuperación de la conexión NAMI son grupos gratuitos dirigidos por pares para adultos que desean apoyo en su salud mental.

Para mas informacion contacte:

bipoc@namiseattle.org

o llame al 206-783-9264

*Black, Indigenous, y/o People of Color NAMI

Encuesta de actividad y reapertura

Esta encuesta nos ayudará a guiarnos a una reapertura más informativa y a dirigir mejor nuestra programación. Regrese a Emily ya sea por correo, a través de su conductor de entrega o en el centro durante los almuerzos para llevar.

1. ¿Cuál es su relación con Lake City Seniors (los ejemplos incluyen participante, voluntario, instructor, esto puede ser respuestas múltiples)?

2. Si se levantan las restricciones locales y se toman las precauciones de seguridad apropiadas, ¿qué tan pronto se sentiría listo para regresar a las actividades en el Centro Comunitario? (Los ejemplos pueden ser cuando una vacuna está lista o cuando la tasa de infección ha disminuido)

3. Hay muchas medidas preventivas que estamos considerando en la reapertura, para que nuestros participantes y miembros se sientan seguros y cómodos en el Centro Comunitario. Le agradeceríamos que compartiera lo que es más importante para usted. (ejemplos pueden ser medidas de limpieza adicionales, etc.)

4. ¿Qué programas, clases o actividades te gustaría ver? Estas clases pueden ser en línea, clases al aire libre con medidas de distanciamiento social establecidas o clases para cuando se abre el centro. (los ejemplos pueden ser una reunión de costura, juegos o un grupo que mira juegos deportivos juntos)

5. Realmente apreciamos sus comentarios. ¿Tienes algún comentario para agregar?