

TIENES preocupaciones sobre caer?



A MATTER OF
BALANCE

MANAGING CONCERNS ABOUT FALLS

Muchos adultos mayores se sienten preocupados por las caídas y restringir sus actividades. A MATTER OF BALANCE es un galardonado programa diseñado para manejar caídas y aumentar los niveles de actividad.

Este programa enfatiza estrategias prácticas para manejar las caídas.

Aprenderas a:

Establecer metas para aumentar la actividad

- Como controlar caídas.
- Hacer cambios para reducir caídas en casa.
- Ejercicio para aumentar la fuerza y el equilibrio.

Quien debe asistir

- Cualquier persona preocupada por las caídas.
- Cualquier persona interesada en mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza.
- Cualquier persona que se halla caído en el pasado.
- Cualquier persona que se halla restringido sus actividades por preocupaciones acerca de una caída en el pasado.



Este es un taller GRATUITO de 4 semanas realizado sobre Zoom en español e inglés.

¡Los cuidadores también son bienvenidos!

Martes y viernes hasta el 23 de Octubre-16 de

Noviembre 2:00-4:00 pm

Para registrarse llame a

Emily Billow al 206.707.1865 or

**O envíe un email a
Emilyb@soundgenerations.org**

Los cupos son limitados

Una cuestion de equilibrio: Manejo de preocupaciones acerca de caidas Volunteer Lay Leader Model ©2006

Este modelo es basado en el miedo a las caídas: Es cuestión de Equilibrio. Copyright ©1995 Trustees of Boston University. All rights reserved. Used and adapted by permission of Boston University.

A Matter of Balance Lay Leader Model

Calendario de Actividades

<p><u>10/5 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch** 2-Biblioteca Virtual, Libros reales</p>	<p><u>10/6 Martes</u> 9-Yoga con Rich 10-Bailes del siglo 11-Vamos ha hacer Arte juntos.</p>	<p><u>10/7 Miercoles</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo</p>	<p><u>10/8 Jueves</u> 1- Manejo de Medicamentos. Consejos para evitar errores y accidentes. 1:30- Clases de Acuarela con Kathleen 5- Rank Choice Voting</p>	<p><u>10/9 Viernes</u> 12:30-1:30 Lunch</p>
<p><u>10/12 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch** 2- Biblioteca Virtual, Libros reales</p>	<p><u>10/13 Martes</u> 9- Yoga con Rich 11- Vamos ha hacer Arte juntos. 3- Contando historias!</p>	<p><u>10/14 Miercoles</u> 10-Tai Chi 11:15- - Grupo de caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo</p>	<p><u>10/15 Jueves</u> 1:30- Clases de Acuarela con Kathleen</p>	<p><u>10/16 Viernes</u> 10- Clases de Español para principiantes. 12:30-1:30 Lunch</p>
<p><u>10/19 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch**</p>	<p><u>10/20 Martes</u> 10-1960's Music and Memories 2-Viaje virtual. Tarifa en zoom...</p>	<p><u>10/21 Miercoles</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 -Bingo</p>	<p><u>10/22 Jueves</u> 1:30- Clases de Acuarela con Kathleen</p>	<p><u>10/23 Viernes</u> 10- Clases de Español para principiantes. 12:30-1:30 Lunch</p>
<p><u>10/26 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch**</p>	<p><u>10/27 Martes</u> 11- Vamos ha hacer Arte juntos. 3- Contando historias!</p>	<p><u>10/28 Miercoles</u> 10-Tai Chi 11:15- Grupo de caminata 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo</p>	<p><u>10/29 Jueves</u> 1:30- Clases de Acuarela con Kathleen</p>	<p><u>10/30 Viernes</u> 10-Clases de Español para principiantes. 12:30-1:30 Lunch</p>

Llame a Emily al 206-707-1865 Si desea inscribirte a alguna actividad * Indica clases por Silver Kate ** Indica lunches ofrecidos por HIP.

Por favor complete la encuesta adjunta esta semana.

Valoramos su opinion queremos saber de usted.

You can get these back to Emily at the meal, to your delivery driver, or send them back in the mail.

Gracias!



Viaje de Campo Virtual en español!



Seattle
Department of
Transportation

Únase al Departamento de Transporte de Seattle y Hopelink en una excursión virtual grupal. Los participantes que vengan experimentarán lo que es viajar en autobús durante el COVID-19 a través de un recorrido en autobús en video y una presentación interactiva. También estarán allí para proporcionar formas de ayudar a las personas a inscribirse para obtener una tarjeta ORCA de permiso de tarifa reducida regional.

Martes, Octubre 20th de 2:00-3:00 pm

Si usted participa recibira una tarjeta de \$30.0 por video. Comuníquese con Emily para obtener más información al 206-707-1865

Mindfulness Y Autocuidado a través del Cambio, la perdida y el duelo.



Mindfulness Es prestar atencion a lo que sucede en cada momento con una conciencia sin prejuicios, con curiosidad y asombro. En esta serie de tres clases de una hora, aprendemos las prácticas básicas de la atención plena mientras exploramos cómo navegar la inevitabilidad del cambio, la pérdida y el dolor en nuestras vidas.

Aprenderemos sobre el proceso que atravesamos con la pérdida y el dolor y las formas en que podemos apoyarnos a nosotros mismos y a los demás. Katherine en una maestra cálida y amigable que es bilingüe en español e inglés.

Contando historias



Conectese con nosotros el Martes, 10/13 Para contar historias!

Musica y Recuerdos de los años 60



Objetos cotidianos, fotos antiguas, anuncios y música favorita se convierten en chispas para celebraciones de momentos pasados y presentes durante este taller interactivo de narración de historias. Participe en una sesión de recuerdos, comparta historias y cante con los favoritos musicales de la década de 1960

Martes, Octubre 20th a las 10 am

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_rWDdP5IaTw203cmUWVw1GA

Si prefiere llame a Emily al 206-707-1865



COMMUNITY MEAL

To-Go Meals: Mondays, Wednesdays, and Fridays: **12:30 – 1:30 PM**
 Lake City Community Center—12531 28th Ave NE

Delivery Meals now Available! Call Lake City Seniors at 206-268-6740

October To-Go Menu

(Please note the menu is subject to change)

Symbol Indicates Vegetarian Menu



Community Meal: Until at least the end of August, we will be serving take-home meals only. We recommend arriving throughout the hour between 12:30 to 1:30 pm so that we don't have a crowd forming at any particular time.

Programming and Information/Assistance: Programming will remain limited this month. We are offering Zoom fitness classes including Chair Yoga and Tai Chi, as well as weekly over the phone Bingo. Hyde shuttle August be able to help with Lunch deliveries. Please call Lake City Seniors at 206-268-6740 if you have questions about services or know of an older adult in need of a meal or outreach.



		<p>Friday, October 2nd Fish with Tartar Sauce Cauliflower Green Bean Salad Baguette w/ butter Fresh Fruit</p>
<p>Monday, October 5th Turkey Cheese Sandwich Cucamelon Dill Salad Fresh Fruit Chocolate Chip Cookies</p>	<p> Wednesday, October 7th Kung Pao Chickpea Noodles Stir Fried Snap Peas Fresh fruit</p>	<p>Friday, October 9th Chicken Gordita Cabbage Slaw Churros Fresh fruit</p>
<p>Monday, October 12th Blue Cheese Burgers Sweet Potato Fries Green Salad Fresh Fruit</p>	<p> Wednesday, October 14th Grilled Cheese Sandwich Tomato Basil Soup Arugula Salad Fresh Fruit</p>	<p>Friday, October 16th Rosemary Olive Roast Chicken Barley and Greens Salad Fresh fruit</p>
<p>Monday, October 19th Roasted Pork Loin Baked Corn Pudding Collard Greens Dried Cherries & Chocolate</p>	<p> Wednesday, October 21st White Bean Pesto Pasta Grilled Veggies Fresh fruit</p>	<p>Friday, October 23rd Winter Squash Chili Corn Bread Green Salad Fresh Fruit</p>
<p> Monday, October 26th Mushroom Chard Rice Gratin Fig Arugula Walnut Salad Fresh Fruit</p>	<p>Wednesday, October 28th Chicken Tortilla Soup Feta Corn Salad Churros Fresh Fruit</p>	<p>Friday, October 30th Corn Chowder Crusty Bread Spinach Walnut Cranberry Salad Fresh Fruit</p>

This meal is a collaboration of

