



Noviembre 9<sup>th</sup>-13<sup>th</sup>  
 Lake City Community Center  
 12531 28<sup>th</sup> Ave NE,  
 Seattle, 98125

### CALENDARIO DE ACTIVIDADES

<u><b>11/2 Lunes</b></u> <b>Dia de los Muertos</b> 11- Zoom Clase de Yoga en Silla 12:30-1:30 Lunch**	<u><b>11/3 Martes</b></u> <b>10- Empezando a Dibujar*</b> 11-Hagamos Arte juntos	<u><b>11/4 Miercoles</b></u> 10-Tai Chi 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo	<u><b>11/5 Jueves</b></u> 10am-Practica de Atencion plena 1:30- Clase de Acuarela con Kathleen	<u><b>11/6 Viernes</b></u> 10-Clase de Espanol para principiantes 12:30-1:30 Lunch**
<u><b>11/9 Lunes</b></u> 11- Zoom Clase de Yoga en Silla 12:30-1:30 Lunch**	<u><b>11/10 Martes</b></u> 11- Hagamos Arte juntos	<u><b>11/11 Miercoles</b></u> <b>Veteran’s Day</b> 10-Tai Chi <b>12:30-1:30 Lunch**</b> <b>(No almuerzos ni Actividades Programadas)</b>	<u><b>11/12 Jueves</b></u> 10am- Practica de Atencion plena 1:30- Clase de Acuarela con Kathleen	<u><b>12/13 Viernes</b></u> 10- Clase de Espanol para principiantes 12:30-1:30 Lunch**
<u><b>11/16 Lunes</b></u> 11- Zoom Clase de Yoga en Silla 12:30-1:30 Lunch**	<u><b>11/17 Martes</b></u> <b>10am-Pinta en Acrylico y Disfruta tu bebida (Café /Te)</b> 11- Hagamos Arte juntos	<u><b>11/18 Miercoles</b></u> 10-Tai Chi 12:30-1:30 Lunch** 1:30- Bingo <b>2:00- RRFV Viaje de Campo Virtual</b>	<u><b>11/19 Jueves</b></u> 10am- Practica de Atencion plena 1:30- Clase de Acuarela con Kathleen	<u><b>11/20 Viernes</b></u> 10- Clase de Espanol para principiantes 12:30-1:30 Lunch**
<u><b>11/23 Lunes</b></u> 11- Zoom Chair Yoga 12:30-1:30 Lunch**	<u><b>11/24 Martes</b></u> 11- Hagamos Arte juntos	<u><b>11/25 Miercoles</b></u> 10-Tai Chi 12:30-1:30 Lunch** 1:30 –Bingo	<u><b>11/26 Jueves</b></u> <b>Thanksgiving</b> No Classes	<u><b>11/27 Viernes</b></u> <b>No Almuerzos ni Actividades Programadas.</b>

Call Emily at 206-707-1865 if you would like to register for any of these activities! \* indicates classes by Silver Kite \*\* Indicates lunch by HIP



### RRFP Viaje de Campo Virtual



**Seattle**  
Department of  
Transportation

Únase al Departamento de Transporte de Seattle y Hopelink en una excursión virtual grupal para aprender cómo usar las opciones de transporte público local en Seattle y la región de Puget Sound. En este viaje, practicaremos el uso de tarjetas ORCA de Permiso Regional de Tarifa Reducida (**RRFP**) en el tren ligero LINK y la transferencia entre el tren ligero y el autobús.

**18 de noviembre a las 3:00 pm en Zoom.**

Aquellos que asistan recibirán una tarjeta de regalo Fred Myer de \$ 30.

### Practicas de Atencion Plena (Mindfulness)



Únase a nosotros para una clase de Mindfulness de una hora el jueves 19 de noviembre a las 10:00 a.m. Las prácticas de Mindfulness son un gran antídoto en estos tiempos turbulentos e inciertos. Aprenderá prácticas de autocuidado de atención plena que lo ayudarán a lidiar con el estrés, la ansiedad y la preocupación.

Únase a nosotros para experimentar el apoyo a su salud y bienestar. ¡Llame a Emily al 206-707-1865 para unirse! Esta clase se ha impartido anteriormente en el centro y también se puede traducir al español.

### Entregas de Comidas

No habrá entregas de comida el miércoles 11/11 en observación del Día de los Veteranos.

Asimismo, no habrá entrega el viernes 27/11 en observación del Día de Acción de Gracias.

### NAMI en Nuestra Propia Voz

Esta presentación cambia actitudes, suposiciones y estereotipos sobre las personas con problemas de salud mental. Estas presentaciones de 60 o 90 minutos brindan una perspectiva personal de la enfermedad mental, ya que los presentadores con experiencia vivida hablan abiertamente sobre cómo es vivir con una condición de salud mental.

Nuestros presentadores capacitados humanizan el tema incomprensible y altamente estigmatizado de las enfermedades mentales al mostrar que es posible vivir bien con una condición de salud mental. La presentación también incluye la oportunidad de hacer preguntas a los presentadores.

Comuníquese con Emily al 206-707-1865 si desea unirse. Esto se mantiene sobre Zoom pero puede llamar.

### Cambio de Ubicacion

Los adultos mayores de Lake City se han mudado temporalmente a Lamb of God Church- 12509 27th Ave NE, Seattle, WA 98125. La iglesia está a una cuadra del Lake City Community Center, al otro lado de la calle del Albert Davis Park (esquina de las calles 125 y 27). El edificio y la propiedad son una mejor opción para nuestro programa que se traslada a los meses de invierno. El almuerzo se sirve los lunes, miércoles y viernes de 12:30-1:30

### Pinta y disfruta tu bebida Café o Te (Acrylics)

Noviembre 17 a las 10am

Únase a nosotros para un taller de pintura acrílica paso a paso con uno de los artistas docentes profesionales de Silver Kite.

¡Toma una bebida bien caliente o helada de tu elección y pasa una hora con nosotros hablando y haciendo arte juntos!

Si no tiene pinturas pero le gustaría unirse, es posible que podamos conseguir pinturas para usted.

¡Llame a Emily al 206-707-1865 para inscribirse!

## Feliz Dia de los Veteranos

Los Seniors de Lake City quieren tomarse un tiempo para honrar y reconocer a todos aquellos que han servido a nuestro país en todas las ramas del servicio armado. Gracias por tu Sacrificio, tu dedicación a nuestro país y por dar ejemplo a todos nosotros. A continuación, queríamos destacar a dos de nuestros participantes que son veteranos. A la izquierda está Ernie: sirvió durante la Guerra de Corea; ya la derecha está Earl: sirvió en la Segunda Guerra Mundial.



También queríamos reconocer que aunque el Día de los Veteranos es un momento para celebrar, queremos arrojar luz sobre los Veteranos que luchan con su salud mental y / o la falta de vivienda. Hay casi 40,000 veteranos que viven sin hogar en un momento dado, y los veteranos tienen una tasa mucho más alta de depresión y suicidio. Lake City Seniors se dedica a ayudar a los veteranos con cualquier necesidad que puedan tener.

Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Akira al 206-472-5472

Si desea obtener más información, visite: [va.gov/homeless/](http://va.gov/homeless/)

2				6				
	8				1			
			8	3			9	
	3	5	1					
1					2	8		7
				9				
			3	5		6		2
3	4							
		2			7			1

# Veterans Day Word Search

X W X M T L Z M A Y M S O L D I E R E X Y O T D  
 R U I K Z P R E C I F F O Y T T E P A Q V G B R  
 K J P G I Z U C O M M A N D E R D E T A V I R P  
 R T E R R U Z A R M E D F O R C E S B L Y I T P  
 N C H A P L A I N A C Z Z R D A S E R G E A N T  
 A D Y E W S H R Q R J A Z A O V Z A N G T O N N  
 R E V P G X R E C I V R E S Y J M O V X M F A P  
 E P X P E A R Z G N M G L Q D J A I D Z M W F Z  
 T L D P Q V L O J E J W A K F M C M L B X J Y G  
 E O L O W D R F L S T W R X S T O M G I Z B V S  
 V Y B E K P J I U I S T I V H K F Q Z D T O A Z  
 V M G E N E R A L O A V M P N E C P T M S A N E  
 Z E N C I O O N M J M S D O K N N A Y Y Y J R M  
 W N T W W Q L N I N F A A S J A X L R N D V Y Y  
 D T M P F V M O L D F H C P B M I E I R J G Y H  
 B Y S Q N T M W C H R W L Z G R C I H S A L M A  
 U S G N I N I A R T C I S A B I F B J Q T B R R  
 N A Z V T N A N E T U E I L F A P X M H Z E A T  
 G R B E N P Q S P M I V O F I W B M T C L W D S  
 I N I A T P A C F C C K O V A V H C K N I U B Z  
 S J S T A T I O N E D Z X G M A D B N A K C Y G  
 N L G Q B R R L A R O P R O C W A Y A R C E L N  
 E M K N C B C Q S Y N A M A E S W Y R B O P M O  
 Q P L U F A I R F O R C E N C O A S T G U A R D

- |            |              |               |             |
|------------|--------------|---------------|-------------|
| admiral    | Air Force    | airman        | armedforces |
| army       | barracks     | basictraining | branch      |
| camouflage | captain      | chaplain      | Coast Guard |
| colonel    | commander    | corporal      | deployment  |
| enlisted   | ensign       | general       | lieutenant  |
| major      | Marines      | military      | navy        |
| officer    | pettyofficer | private       | rank        |
| sailor     | seaman       | sergeant      | service     |
| soldier    | stationed    | veteran       |             |

2	5	3	4	6	9	1	7	8
9	8	4	7	2	1	5	6	3
6	7	1	8	3	5	2	9	4
4	3	5	1	7	8	9	2	6
1	9	6	5	4	2	8	3	7
8	2	7	6	9	3	4	1	5
7	1	9	3	5	4	6	8	2
3	4	8	2	1	6	7	5	9
5	6	2	9	8	7	3	4	1

