



Noviembre 16th-20th
 Lake City Community Center
 12531 28th Ave NE,
 Seattle, 98125

Calendario de Actividades

LLamar a Emily al 206-707-1865 Si desea registrarse para alguna de estas actividades.

<u>11/30 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch	<u>12/1 Martes</u> 11- Juntos vamos a hacer arte	<u>12/2 Miercoles</u> 10-Tai Chi 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo	<u>12/3 Jueves</u> 10am- Practicas de atencion plena. 1:30- Clase Acuarela con Kathleen	<u>12/4 Viernes</u> 10- Clase de Espanol para principiantes 12:30-1:30 Lunch
<u>12/7 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch	<u>12/8 Martes</u> 11- Juntos vamos a hacer arte 3- Esta en la historia	<u>12/9 Miercoles</u> 10- Clase Tai Chi 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo	<u>12/10 Jueves</u> 1:30- Clase Acuarela con Kathleen	<u>12/11 Viernes</u> 12:30-1:30 Lunch
<u>12/14 Lunes</u> 11- Zoom Yoga en silla 12:30-1:30 Lunch	<u>12/15 Martes</u> 11- Juntos vamos a hacer arte	<u>12/16 Miercoles</u> 10- Clase Tai Chi 12:30-1:30 Lunch 1:30 –Bingo	<u>12/17 Jueves</u> 1:30-Clase Acuarela con Kathleen	<u>12/18 Viernes</u> 12:30-1:30 Lunch
<u>12/20 Lunes</u> Programas cerrados por vacaciones 12:30-1:30 Lunch	<u>12/21 Martes</u> Programas cerrados por vacaciones	<u>12/22 Meircoles</u> Programas cerrados por vacaciones	<u>12/23 Jueves</u> Programas cerrados por vacaciones	<u>12/18 Viernes</u> Programas cerrados por vacaciones

Actualizaciones Covid-19



Lake City Seniors quería dar una breve actualización sobre las medidas que estamos tomando para ayudar a combatir el COVID-19 y mantener a todos lo más seguros posible:

- Todos los programas son virtuales
- El almuerzo para llevar se sirve en la iglesia Lamb of God, les pedimos a todos los participantes que NO lleguen temprano y se queden en su automóvil si es posible, podemos llevarle comida. No toque la comida en la mesa durante la distribución del almuerzo.
- En la distribución del almuerzo ofrecemos desinfectante de manos, mantenemos una distancia mínima de 6 pies y las mascarillas son obligatorias.
- Si desea que lo agreguen a las entregas de almuerzos, llame al 206-707-1865 y regístrese.
- Se ha pedido a todos los voluntarios que se queden en casa.
- La cocina está tomando precauciones adicionales para eliminar la exposición al permitir que menos personas ayuden en la cocina y realicen exámenes de salud en cada turno.

En Lake City Seniors estamos dedicados a servir a los adultos mayores en el norte de Seattle. Si tiene alguna otra sugerencia sobre cómo hacer que el programa sea más seguro, llámenos al 206-268-6738.

No habrá comida o entrega de comida el viernes 27/11 en observación del Día de Acción de Gracias.

Practica de Atencion



Únase a nosotros para una clase de Mindfulness de una hora el jueves 19 de noviembre y 3 de diciembre 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 en el centro anteriormente y también se puede traducir al español.

Cambio de Ubicación

Las personas 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.

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 incomprendido 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.

Política de inclemencias del tiempo

La política de inclemencias del tiempo de Lake City Seniors es la siguiente:

Si hay una gran cantidad de nieve u otro clima severo en Seattle, no serviremos comidas, pero tomaremos la decisión según la seguridad del personal y la gravedad de las condiciones climáticas. Si no está seguro de si serviremos comidas, llame al 206-268-6738 y escuche el mensaje grabado. También publicaremos actualizaciones en nuestra página de Facebook para personas mayores de Lake City, así como en la página de Facebook del Programa de Intervención contra el Hambre. Cualquier cierre o cancelación se conocerá 24 horas antes de que se sirva o entregue el almuerzo. Las clases virtuales se seguirán llevando a cabo a menos que se indique lo contrario.

 **HAPPY** 
thanksgiving

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

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

What sound does a limping turkey make?

"Wobble, wobble!"



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

AUTUMN
 BLACKFRIDAY
 CARVE
 COLONY
 COOKING
 CORN

CRANBERRY
 DINNER
 FAMILY
 FEAST
 GRATEFUL
 GRAVY

HARVEST
 HOLIDAY
 INVITATION
 MEAL
 NATIVE
 NOVEMBER

PARADE
 PILGRIM
 PRAYER
 PUMPKINPIE
 STUFFING
 SWEETPOTATO

THANKS
 TRADITIONS
 TREATY
 TURKEY
 YAM