

NOTICIAS DEL BANCO DE COMIDA A PARTIR DE 3/24



North Helpline todavía funciona en horas normales de distribución y tendrá bolsas preenvasadas disponibles, Miércoles, Jueves y Sábado.

Ballard Food Bank funciona en horas normales de distribución y tendrá bolsas preenvasadas disponibles Lunes, Martes, Miércoles y Jueves.

University Food Bank está operando en horas normales de distribución y tendrá bolsas preenvasadas disponibles. Lunes, Martes, Jueves y Viernes.



MANTENERSE SALUDABLE

Es un momento muy importante para practicar mantenerse saludable. Esto incluye:

- Comiendo alimentos saludables
- Haciendo ejercicio diariamente
- Disminuyendo contactos con otros

Si tiene tos, fiebre u otros problemas respiratorios, hable con su proveedor de atención médica antes de ir a un centro médico. No vaya a una sala de emergencias. Si cree que está experimentando síntomas que amenazan la vida, llame al 9-1-1.

Temas telefónicos con Mather

Mather es una organización centrada en el envejecimiento saludable y ofrece temas telefónicos GRATUITOS para personas mayores en todo el país. Con Telephone Topics, simplemente llame a un número gratuito para escuchar una amplia gama de debates y programas interesantes. Marque en ... Programas de bienestar, programas de educación, temas de discusión, reseñas de música y actuaciones en



vivo.

<https://www.mather.com/neighborhood-programs/telephone-topics>

Para preguntas o ayuda para inscribirse, comuníquese con Emily al 206-707-1865

Moverse con Access Y otras transportes publicos



Efectivo en Marzo 23

Seattle Metro and King County Public Transportation funcionará con "tarifas reducidas" Esto significa que entre por la parte trasera del autobús si es posible y no utilizar su tarjeta Orca o darle dinero al conductor. Si necesita que el autobús se orille para usted, pase por el frente. NO necesita pagar. Los autobuses también tienen un horario reducido y es posible que no lleguen con tanta frecuencia..

ACCESS se puede programar para una "tarifa reducida", lo que significa que NO necesita pagar a partir de ahora.

Actualización sobre la comida

A partir del 3/17-North, los bancos de Comida de la Línea de Ayuda operarán dentro de nuestras horas regulares y tendrán cajas de alimentos preenvasados disponibles.

Si está enfermo o preocupado por su salud o la de un miembro de su familia, envíe a alguien con su tarjeta de la Línea de Ayuda Norte en su nombre. Si esa no es una opción, llame a nuestra oficina al 206 367-3477.

Horario del Banco de Comida en Lake City:

Miercoles 10 am – 1 pm y descargue libros en su dispositivo o en línea.

Jueves 4:30 pm a 6:30 pm

Sabado 10 am A 1 pm



Necesita un buen libro para leer?

📖 Descargue la aplicación Libby en su teléfono y obtenga descargas gratuitas de libros.

📖 Go to <https://www.spl.org/books-and-media/books-and-ebooks/books-on-your-device> y descargue libros en su dispositivo o en línea.

Las bibliotecas publicas en Seattle estan cerradas hasta Abril 13

Para preguntas contacte a Emily 206-707-1865



Sigue siendo activo

¿Sabía que hay muchas maneras de mantenerse activo? Con nuestras clases de gimnasia cerradas, queríamos darle algunos consejos y trucos para mantenerse en movimiento.

- Sube y baja las escaleras
 - Haga sus propias pesas con botellas de agua u otros artículos de cocina.
 - Dar un paseo afuera
 - Trabaja en tu patio o jardín
- ¡Mantenerse activo es clave para un envejecimiento saludable!

Para más ideas e información, vaya a <https://go4life.nia.nih.gov/>

Vaya a lakecityseniors.org para ver videos de ejercicios

Mantente conectado y

Obtenga Internet GRATIS por 2 meses



A partir del lunes 16 de marzo de 2020, Comcast ofrece 2 meses gratis a los nuevos clientes de Internet Essentials en respuesta a las medidas de emergencia recientes y anticipadas asociadas con el Coronavirus (COVID-19). Vaya al siguiente enlace para ver si califica para este programa.

<https://www.internetessentials.com/covid19>

1-855-846-8376



Actualizaciones en Lake City Community Center. Programa para Seniors.

March 24, 2020

A partir del 23 de marzo, el gobernador Inslee emitió una orden de "quedarse en casa" para el estado de Washington durante las próximas dos semanas. ¿Qué significa esto para ti?

- Todavía se le permite salir y caminar, pero asegúrese de practicar el **distanciamiento social**, esto significa mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- Se le permite ir a la tienda de comestibles, especialmente durante los horarios especificados para personas mayores; Hay una gran tabla en la página siguiente.
- Todavía se le permite hacer otros negocios esenciales como ir al médico, revisar su correo y otras cosas esenciales para su salud y bienestar.
- Se le permite recoger su lunch para llevar en el estacionamiento del Centro Comunitario de Lake City Senior porque se considera "Negocio esencial".

Las cosas que están prohibidas serían ir a la iglesia, bodas, cualquier reunión grupal en casa o en público, ir de compras, etc. en persona. Si no es esencial para su bienestar, no participe en él. Todas las reuniones grupales en persona están prohibidas si es para un propósito no esencial.

Lake City Seniors comparte sus inquietudes sobre la rápida evolución y expansión del nuevo coronavirus global (COVID-19). En este momento, no hay casos de COVID-19 en Lake City Seniors, ni ningún personal con síntomas.

Lake City Seniors continuará cerrado, excepto por los programas esenciales que se enumeran a continuación hasta el 13 de abril después del aviso de cierre de la escuela de Seattle y las recomendaciones del Departamento de Salud Pública del Condado de King.

Actualización del Programa Seniors en Lake City Community Center

- Comidas comunitarias: los almuerzos para llevar en el estacionamiento comunitario de Lake City están disponibles entre las 12:00 p.m. - 1:00 p.m.

Destacados de Marzo 24-27

Lake City Community Center
12531 28th Ave NE, Seattle, 98125

- El servicio de transporte de Hyde puede ayudar con las entregas de alimentos, llame al 206-707-1865. Los trabajadores sociales continúan realizando alcance comunitario y tendrán horas de oficina para las personas según sea necesario.

El personal realizará llamadas de confirmación para cualquier participante que desee. Para registrarse, llame al 206-707-1865 o envíe un correo electrónico a emilyb@soundgenerations.org

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

SEATTLE AREA GROCERY STORE

Special Senior Shopping Hours

For Seniors and those with compromised immune systems

Updated
22 MAR 2020

<p style="text-align: center;"> Tuesday & Thursday 7:00 am – 9:00 am</p>	<p style="text-align: center;"> Everyday 7:00 am – 8:00 am</p>	<p style="text-align: center;"> Tuesday & Thursday 8:00 am – 9:00 am <small>* Must have a Costco membership</small></p>	<p style="text-align: center;"> Tuesday & Thursday 7:00 am – 9:00 am</p>
<p style="text-align: center;"> Tuesday & Thursday 7:00 am – 9:00 am</p>	<p style="text-align: center;">TRADER JOE'S <i>No Dedicated Hours</i></p>	<p style="text-align: center;"> Wednesday 7:00 am – 8:00 am</p>	<p style="text-align: center;"> Tuesday & Thursday 7:00 am – 9:00 am</p>
<p style="text-align: center;"> Monday thru Thursday 7:00 am – 8:00 am</p>	<p style="text-align: center;"> Everyday Westlake Location 7:00 am – 8:00 am Broadway Location 8:00 am – 9:00 am West Seattle Location 8:00 am – 9:00 am</p>	<p style="text-align: center;"> Tuesday 6:00 am – 7:00 am</p>	<p style="text-align: center;">metropolitanmarket.  Everyday 7:00 am – 8:00 am</p>
<p style="text-align: center;">Fred Meyer Monday thru Thursday 7:00 am – 8:00 am</p>	<p style="text-align: center;"> Everyday 8:00 am – 9:00 am</p>	<p style="text-align: center;">Special Senior shopping hours available during COVID-19 outbreak quarantine. Hours subject to change.</p>	