

Información en Español

Clases/Actividades que se brindan mensualmente

Clases de Ingles

Cada martes

2:30 p.m. – 4:00 p.m.

Clases gratis por favor regístrese con Verónica

En conjunto con el Centro para Personas de Tercer Edad e Intercambio de Comunidades se ofrecen clases de inglés. Para más información llame a Verónica al 303-651-8716.

Jugué “Wii Play” con Nosotros

Fecha: Cada jueves,

Tiempo: 1:30 p.m. - 3:00 p.m.

Costo: **GRATIS**

Venga a compartir una experiencia única. Wii” es un juego interactivo con un control remoto para mover a su personaje en la pantalla. Puede jugar al tenis, el béisbol, bochar (boliche), o el golf. Todo lo que tiene que hacer es presentarse y darse una oportunidad. La mayoría de los juegos se desarrollan de pie, moviendo el brazo y mueve todo el cuerpo de alguna manera. Eso es lo divertido. Usted está “virtualmente” en acción de juego.

Edad de Oro

Tercer jueves de cada mes

1:30 p.m. – 3:30 p.m.

Acompáñenos a ser amistades y aplicar sus talentos artísticos en esta clase de arte. La maestra Elsie Wood guía sus estudiantes en diferentes técnicas de arte y poesía. Para mas información llame al 303-651-8716 o 303-774-4374.

En este folleto se incluye actividades de Placer y Sociales. Por ejemplo:

Viajes de un Día (casinos).....	pagina 40-43
Fiesta Vaquera.....	pagina 12
Bailes de Mi Tierra.....	pagina 7

Club de Conversión en Español

Se reúne cada viernes 2:00 p.m. – 3:00 p.m.

Si quisiera conversar en español y desarrollar amistades, anímese y acompáñenos en el Club de Español. Este grupo une a gente interesada en mejorar sus conocimientos lingüísticos y comprensión cultural. Todos son bienvenidos y es necesario tener cierto conocimiento del español. No hay conversación en inglés.

Registración para Clases y Eventos Especiales empieza el lunes, 16 de agosto a las 8:00 a.m.

Registración para los Viajes empieza el viernes 20 de agosto, de 2:00 p.m. hasta 4:00 p.m.

*Para mas información sobre recursos para Personas de la Tercer edad en la Internet vea la pagina de red
www.BoulderCountyAyuda.org .*

Información en Español

Principios del Equilibrio

Fechas: todos los miércoles del 1 de septiembre hasta el 20 de octubre. La duración del taller es de 8 semanas.

Hora: 2:30 p.m. - 4:30 p.m.

Este taller está diseñado para el adulto mayor con el objetivo de reducir el miedo y disminuir los riesgos de caerse. El taller incluye discusiones en grupo, la resolución de problemas con el grupo, ejercicios de fortalecimiento, coordinación, equilibrio y evaluación de la seguridad en casa. En el taller, Principios del Equilibrio se reconoce que los riesgos de caerse son actuales, pero enfatiza que hay estrategias prácticas para reducir este miedo. Las estrategias incluyen:

- Promover la idea de que se puede prevenir y controlar las caídas y el miedo de caerse
- Crear metas realistas para aumentar el nivel de ejercicio actual
- Cambiar el ambiente (de la casa) para reducir los factores de riesgo que contribuyen a las caídas
- Promover el ejercicio para aumentar la fuerza y el equilibrio

Para más información llame al número 303-441-3599.

¡Reserve La Fecha!

¿Quién es un Viejo?

Este otoño tendremos una serie de clases con temas que incluyen: opciones saludables para mejorar su vida con su pareja, como envejecer saludablemente, seguir activos espiritualmente y intelectualmente. ¿Cómo quiere pasar el resto de su vida? Las respuestas a esta pregunta y más por venir en el otoño.

¿Puedo ahorrar dinero al cambiar mi plan de Medicinas?

Cada lunes empezando 1 de Noviembre hasta el 13 de Diciembre. Citas cada media hora empezando a las 9:00 a.m. hasta las 12:00 p.m. Si tiene una tarjeta de MEDICARE el tiempo para seleccionar un Plan de Prescripciones (Parte D) o para hacer cambios a su plan existentes empieza el 15 de Noviembre – 31 de Diciembre 2010. Este al tanto de los cambios en el Plan de Medicinas Medicare. Llame al 303-651-8716 para una cita.

Sabroso y Saludable

Celebración de la Independencia de México y una feria de Salud

Fechas: Sabado, 11 de septiembre 2010

Hora: 10:00 a.m. – 5:00 p.m.

Este evento ofrecerá: exámenes de salud gratuitos, demostraciones de cómo cocinar saludablemente, van a poder probar muestras de alimentos saludables, una feria de recursos comunitarios, sorteos, y entretenimiento.

¿Necesita Ayuda con su Calefacción?

Fechas: Viernes, 5 de noviembre

Hora: 11:30 a.m. – 12:00 p.m.

Clase gratis pero por favor regístrese con Saryna ¿Su cuenta de la calefacción está fuera de control? Es hora que descubra si es elegible para los programas siguientes, LEAP y Longs Peak Weatherization. Habrá una presentación de 15 minutos. Pida en la ventanilla de información una lista de artículos que necesitara traer para terminar el formulario del programa LEAP inmediatamente después de la presentación.

“Fiesta Vaquera”

Fechas: Viernes, 24 de septiembre 2010

Hora: 6:00 p.m. - 9:00 p.m.

Gratis pero por favor regístrese con Saryna Nuevamente tendremos nuestra celebración cultural, este año viajaremos al Rancho Grande. Habrá música Ranchera, nuestro propio grupo “Bailes de Mi Tierra” y mucho más. Lo único que les pedimos es que traigan sus botas vaqueras para bailar, su apetito y un plato preferido para compartir. No se les olvide invitar a su familia y amigos. Vamos a celebrar junto con nuestros amigos de diferentes culturas. Para más información contacte a Verónica al 303-651-8716.

Intercambio de Comunidades y Casa de La Esperanza Presenta:

Clases de Ciudadanía se ofrecen cada viernes de 6:30 p.m. – 8:00 p.m. Las clases son gratuitas. Casa de la Esperanza, 1520 S. Emery St. Si tienen preguntas comuníquense con Eliberto al 303-776-7070.