

# 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.

### Lunes Motivadores

Lunes

9:00 a.m. – 11:00 a.m.

Se ofrecen clases educacionales sobre salud y el bienestar dos lunes al mes. Habrá pláticas sobre enfermedades crónicas y mucho más. Si tiene interés por favor llame a Verónica para ofrecerle un intérprete.

### 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 42
Convivió Multicultural.....	pagina 8
Coro y Bailes de Mi Tierra.....	pagina 7
Lunes Motivadores.....	pagina 32

### 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 martes, 16 de febrero a las 8:00 a.m.

Registración para los Viajes empieza el viernes 26 de febrero, 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

### Salud Financiera 1

Fecha: miércoles, 17 de Marzo

Hora: 6:00 p.m. – 8:00 p.m.

Costo: “Gratis,” regístrese con Veronica

¿Le gustaría establecer verdaderos objetivos financieros? Esta primera sesión se enfoca en la creación de objetivos detallados, se establecerá un plan de dinero necesario para hacer que los objetivos sucedan. Vamos a compartir consejos útiles para estirar su dinero, así como informarle de los recursos de la comunidad que pueden ayudarle a ahorrar dinero.

### Salud Financiera Parte 2

Fecha: martes, 23 de Marzo

Hora: 6:00 p.m. – 8:00 p.m.

Costo: “Gratis,” regístrese con Veronica

La segunda parte de esta sesión le enseña sobre el uso racional de crédito, cuando se debe de abrir y cerrar cuentas bancarias, y cómo crear un plan para pagar su deuda existente. Nosotros le ayudaremos a desentrañar el misterio de los informes de crédito y las calificaciones junto con la forma de protegerse del robo de identidad. También cubrirá los préstamos del cheque de pago. Sesión 2 puede ser tomado solo o en serie con la primera sesión.

### ¡Ayuda Gratis con sus Impuestos!

Voluntarios ayudan cada martes y jueves. Hasta 15 Abril, 9:00 a.m. - 1:00 p.m. Para mas información por favor llame al Centro 303-651-8411.

### Maraton de Pintura

Si esta interesado en pintar el exterior de su casa y es propietario de esa casa este programa puede ser para usted. En el programa Paint-A-Thon se pintan casas gratuitamente a las personas que califiquen. Para mas información llame a Verónica o Eleanor.

### Mantenga un Cerebro Sano

Fecha: jueves, 20 de Mayo

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Costo: “Gratis,” regístrese con Veronica

Tome los pasos necesarios para mantener la salud de su cerebro ahora y en un futuro. Esta clase interactiva ofrece consejos para su salud cerebral y su salud en general.

### Cómo Entender La Pérdida de Memoria y la Demencia

Fecha: jueves, 18 de Marzo

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Costo: “Gratis,” regístrese con Veronica

Aprenda cuáles son las diferencias entre Alzheimer’s, Demencia y otros tipos de pérdida de memoria que son normales en el envejecimiento. Aprenda acerca de cómo progresa la enfermedad de Alzheimer y los servicios que la Asociación. Este programa es apropiado para miembros de la familia, cuidadores y miembros de la comunidad.

### Cómo comunicarse Efectivamente con una persona con Demencia

Fecha: jueves, 15 de Abril

Hora: 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Costo: “Gratis,” regístrese con Veronica

Aprenda a crear oportunidades para interactuar positivamente con alguien con Demencia usando técnicas de comunicación especiales. Esta clase le enseñará no solo a comunicarse con alguien con Demencia pero también cómo manejar comportamientos difíciles que son parte de la condición.

### ¿Necesita Ayuda con su Calefacción?

¿Su cuenta de la calefacción esta fuera de control? Es hora que descubra si es elegible para el programa LEAP. Si necesita ayuda para completar el formulario pida una cita con Verónica o Eleanor.

### 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 comunícense con Eliberto al 303-776-7070.

### El Refugio de St. Vrain Valley

Si usted o alguien que usted conozca esta en peligro busque ayuda hoy. Llame a la línea de crisis 303-772-4422 las 24 horas. Usted tiene el derecho de recibir ayuda. Nadie merece ser amenazada (o), golpeada (o) o chantajeada (o). Si ha usted le gustaría saber ha cerca de violencia domestica llame al 303-772-0432.