

EL **g**o

Volumen 2019 No. 2 | junio - agosto 2019 **Verano**

Échele un Vistazo

Regístrese para clases, eventos y recursos



LONGMONT SENIOR SERVICES
A Division of Community Services



¡Para adultos mayores de 55 años, no hay membresía! Llámenos al **303-774-4452** o **303-651-8411**.

www.longmontcolorado.gov/lscspanol



Conozca al Consejo Asesor

Nuestra apasionada y diversa junta asesora representa los intereses del Senior Center para el Ayuntamiento de Longmont. Los miembros de la junta de este año incluyen a Susan (Sue) Alling, Sara Beery, Jack Belchinsky, Wilma Cocannouer, Michelle Cregut, Juana Mendoza, Art Quintana y Jeanine Tarrant.

Esta es su edad,

LE PERTENECE.



Para más información sobre recursos para Adultos Mayores en la Internet, vea la pagina de red www.BoulderCountyAyuda.org o teléfono 303-441-1617, (marque 2 por español).

¿Becas quien Califica?

A través del generoso apoyo de Los Amigos del Longmont Senior Center, Inc., hay fondos reservados para ayudar a las personas de bajos ingresos a participar en varias actividades organizadas por el centro. Mientras los fondos estén disponibles, un individuo puede usar hasta \$150 por año (empezando en Enero hasta Diciembre) para actividades que se ofrecen en el Senior Center. Igualmente, se ofrece \$150 por año (empezando en Enero hasta Diciembre) específicamente para programas de ejercicios ofrecidos por el Senior Center. Las cancelaciones no se devuelven. Personas 55 años y más que viven dentro del distrito escolar St. Vrain Valley con un ingreso anual de \$20,000 o menos para una sola persona y \$30,000 o menos para una pareja pueden calificar para becas. Comuníquese con Monica al 303-651-8411 para más información.

Estos programas no se requiere registración son grupos que uno puede venir para conocer y juntarse con gente con intereses similares.

Bailes por la noche

Venga a bailar una variedad de música cada jueves del mes de 7:00 pm a 10:00 pm

Costo: \$5.00 para la admisión, solteros y parejas bienvenidos a bailar.

Cuando: Cada jueves de mes de 7:00pm a 10:00pm

Coro

Te gusta cantar? Ven a cantar con nosotros, cantamos una variedad de canciones aquí en el Senior Center.

Cuando: Cada lunes del mes a la 1:00pm



Billar

Acompáñenos a jugar billar. Lo único que se sugiere es una donación de .50 centavos para jugar.

Cuando: lunes a viernes de 8:00 am - 4:45 pm
jueves 6:00 pm - 8:45 pm

El Grupo de Conversación en Español

Vamos a divertirnos hablando español. Acompáñenos a desarrollar amistades interculturales y ayudar a otros a mejorar su español.

Tiempo: Viernes, 1:30-3:00 pm

Costo: Gratis, No es necesario registrarse

Bailes de Mi Tierra

Las bailarinas practican y realizan varios bailes y canciones de América Central y de Sudamérica. Si está interesado o desea más información, llame a Monica a 303-774-4452 o a Veronica a 303-651-8716.

Círculo de Apoyo

Fecha: El primer jueves de cada mes

Tiempo: 10:00 a.m. – 11:30 am

Costo: GRATIS

Registración: no es necesario

¿Qué es un Grupo de Apoyo? Un grupo de personas que comparten experiencias en común, dan apoyo, educación y hablan sobre los cuidados de un ser querido. Igualmente se habla sobre problemas de salud relacionados con el envejecimiento. Al participar en un grupo de apoyo usted puede:

- Sentirse menos solo al encontrar consuelo y apoyo en otras personas con experiencias similares
- Ayudar a otros relatando y compartiendo tus experiencias
- Aprender a expresar sus sentimientos, temores y frustraciones
- Aprender a lidiar con las situaciones difíciles y planear estrategias para enfrentar los problemas.
- Mantener una conexión con la familia y la comunidad.



Los siguientes programas, clases y eventos requieren registración y traen un número de registro asignado y deben de registran antes de tiempo con Monica en la recepción.

Cafecito, Películas, y Conversación

de Registración: 384602.06 **viernes, 14 de junio**
 # de Registración: 384602.07 **viernes, 12 de julio**
Tiempo: 10:30 – 11:30 am
 Costo: GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

Acompáñenos a ver películas y tener discusiones acerca de las mismas. Exploraremos diferentes perspectivas y obtendremos una mejor comprensión sobre temas relacionados con el envejecimiento a través de interesantes discusiones y películas ilustrativas. Xóchitl Lopez será nuestra moderadora para las discusiones.

Recursos para Abuelos y Nietos

de Registración: 384603.00
Fecha: jueves, 27 de junio
Tiempo: 10:00 – 11:00 am
 Costo: GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

Acompáñenos a la división de Niños, Jóvenes y Familias de la Ciudad de Longmont (Youth Center) para conocer los servicios y recursos que se ofrecen para los abuelos que están criando o ayudando a cuidar a sus nietos. Jenny Díaz-León le brindará un recorrido y le ayudará a aprender cómo los diferentes servicios y programas le pueden ser un apoyo para su familia. **Esta clase se reúne en la oficina de Niños, Jóvenes y Familias de la Ciudad de Longmont (Youth Center), a 1050 Lashley St en Longmont.**

Conexiones Atraves de Generaciones

de Registración: 384604.00
Fechas: martes, 4 de junio, 18 de junio, y 16 de julio
Tiempo: 10:00am – 12:00pm
 Costo: GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

El Senior Center y el Centro para Jóvenes y Familias se unirán este verano para que los adultos mayores y los jóvenes de la escuela secundaria tengan la oportunidad de divertirse y formar amistades. El 4 de junio, nos reuniremos en el Senior Center para una conversación y comida. El 18 de junio nos reuniremos en el Centro de Jóvenes y Familias. El 16 de julio iremos a pescar juntos.

Mi Corazón

de Registración: 384605.00
Fecha: miércoles, 7 de agosto
Tiempo: 9:00 – 10:30 am
 Costo: GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

Mi Corazón es una clase que nos educa que las cosas pueden causar daño a nuestro corazón. Vamos a platicar que podemos hacer para ayudar a la salud de nuestro corazón, como la dieta, la nutrición, y el ejercicio.

Convivio Multicultural

Fecha: viernes, 9 de agosto
Tiempo: Nos reuniremos a las 11:15 am en el vestíbulo; el autobús sale a las 11:30 am. Regresaremos a las 2:45 pm.
 Costo: GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

Acompáñenos a celebrar la amistad y una variedad de comida fabulosa. Este evento está dando inicio a una serie de convivios multiculturales que se llevan a cabo en los Centros para personas mayores en todo el condado En Agosto iremos a 'Boulder Senior Services' para celebrar la amistad y una variedad de fabulosas comidas de diferentes culturas. Por favor traiga un plato favorito para compartir que servirá a 4-6 personas y que represente su país de origen. El Senior Center proporcionará un plato principal, bebidas, platos, tazas y utensilios. Los asientos son muy limitados; póngase en contacto con Monica al 303-651-8411 si tiene preguntas y para inscribirse.





RECURSOS

**Meals on Wheels
(un programa de alimentos)**



Es un programa sin fines de lucro, diseñado para proveer un almuerzo caliente y nutritivo para sus participantes. Las comidas son preparadas de lunes a viernes por un Chef profesional. La misión principal de este programa es ayudar a los adultos mayores, gente incapacitada o personas que se están recuperándose de una enfermedad para que continúen siendo independientes a través de una buena nutrición e interacción social. Las comidas se pueden entregar en casa o participantes están invitados a comer en el comedor "Parkview Café" ubicado en el Senior Center de Longmont. Las comidas en el comedor se sirven de 11:30 am a 12:00 pm. El costo es determinado por una escala a base de los ingresos mensuales del participante. Si gusta más información sobre este programa comunicase con Veronica Garcia al 303-651-8716 o Monica Bautista al 303-651-8411.

¡Duplicar sus beneficios de asistencia alimentaria en el mercado!

Personas que reciben asistencia para alimentos pueden usar su tarjeta de SNAP para comprar comida elegible en el Mercado de Agricultores en Longmont. Por cada dólar que gasta usando su tarjeta de SNAP, recibirá un dólar en Double Up Food Bucks (hasta \$20 por visita al mercado) para comprar frutas y verduras cultivadas localmente. Para más información, visite bouldercountydoublingup.org o llame al 303-441-1330.

**✚ Marisol Zavala Sardina, RN, BSN –
NUEVA ENFERMERA en la oficina de
AgeWell**

El segundo y cuarto miércoles de cada mes, 2:00 – 4:00 pm; una cita no es necesaria. Marisol lleva sus habilidades de enfermería y cultura al equipo de AgeWell ubicado en el Longmont Senior Center. Como enfermera, pertenece al equipo de transición de cuidados de Longmont United Hospital. Marisol enseñará una clase. Igualmente, ofrecerá una clínica por mes en español a partir de febrero 2019. En su función aquí coordinará sus esfuerzos con Verónica García.

¡Conéctate con Cultivate!

Si tienes más de 60 años, inscríbete para recibir servicios gratis para ir al médico, recibir pedidos del supermercado, reparar cosas en tu casa, limpiar tu jardín, y charlar con nosotros. Para más información sobre estos programas y como inscribirse venga y conozca a Ruby Zavala estará en el Senior Center el segundo Lunes de cada mes entre 1:00-2:30pm. Una cita no es necesaria.

Relaciones Seguras y Saludables

El personal de Safe Shelter of St. Vrain Valley estará en el Senior Center el primer y tercer viernes de cada mes de 11am-12pm. Puede visitarnos (no se requiere cita) y reunirse con su personal si le gustaría hablar sobre la relación con su pareja, u otros miembros de la familia. Puede hablar sobre preocupaciones de seguridad en sus relaciones, o simplemente tener una discusión sobre qué hace que las relaciones se sientan saludables o no para usted.

Consejera de Medicare

Proporciona información objetiva y asistencia con respecto a los beneficios de Medicare, seguros de salud, las políticas complementarias, sus derechos y más. Si necesita ayuda o para una cita llame al 303-678-6113. Si le gustaría hablar directamente con Guio Bravo (consejera de Medicare) puede venir al Centro (Senior Center) **el tercer lunes de cada mes** entre la 1:00 pm hasta las 2:30 pm, una cita no es necesaria.

Clases de Ciudadanía de los Estados Unidos

El Comité de Longmont ofrece clases de Ciudadanía cada jueves. Las clases ayudan a estudiar, practicar y prepararse para la entrevista de ciudadanía. Son GRATIS y en inglés solamente. Debe ser capaz de escuchar, hablar, leer y escribir en inglés en el nivel 3 o superior para estudiar en nuestro programa. Si su nivel de inglés es bajo, pueden recomendar las clases de inglés para determinar su nivel alfabetización. Adultos edad 17 y mayores pueden asistir. Por favor llame a 303-651-6125 para obtener más información. Clases son los jueves y hay 3 opciones; 10 am - 12:00 pm, 1:00 - 3:00 pm o 6:00 – 8:00 pm El Comité es localizado en 455 Kimbark St., Longmont.



Red Auditiva de Información

¿Tienes un conocido que no puede leer independientemente? Forma parte de la primera y única emisora comunitaria en español en todo el Estado de Colorado. Apoya a aquellos que no pueden leer material escrito. Todos nuestros servicios y equipos son gratuitos. Llama al 303-786-7777 x114

Bi-lingual, Voluntarios de habla hispana

¡Tenemos una variedad de oportunidades, especialmente para aquellos que disfrutan de las enseñanzas del arte a la historia y la tecnología – nos encantaría escuchar sus ideas! Contacte a Kari al 303-651-8495 o si solamente habla español contacte a Monica al 303-651-8411.

¡Ayúdanos a enriquecer la vida de los adultos mayores!

Muchas personas, incluyendo adultos mayores, enfrentan desafíos día a día que no les permite florecer en su comunidad. Al ser parte de nuestro cuerpo de voluntarios puedes ayudar a los adultos mayores a sentirse acogidos y apoyados dentro de su comunidad. Contamos con diferentes oportunidades de voluntariado que se cuadran a tus intereses, habilidades y horario.

Te invitamos a que te conectes con los adultos mayores de tu comunidad. Visita nuestro sitio web <https://cultivate.ngo/engage/volunteer> e ¡inscríbete ya!

INFORMACIÓN SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS EN EL SENIOR CENTER:

Contacte a Monica al 303-774-4452 o 303-651-8411

- **No hay membresía** para participar en actividades o para recibir servicios del Senior Center
- **Adultos mayores de 55 años son la primera prioridad;** sin embargo, las personas menores de 55 años pueden participar en ciertas actividades si hay espacio disponible y / o en ciertas circunstancias. Los requisitos varían según la actividad. Póngase en contacto con la recepción para más detalles. La información sobre los participantes no se proporciona a, ni se comparte con otros individuos.
- **Listas de espera:** las listas de espera se mantienen para actividades que requieren registro. El personal procesa todas las cancelaciones y los participantes en la lista de espera se les dan prioridad para llenar las aperturas.
- **Necesidades especiales:**
 - Haremos nuestro mejor para acomodar sus necesidades especiales. Por favor manténganos informados sobre cómo podemos ayudarle. Por favor, especifique su necesidad y escríbalo en su formulario de inscripción en el momento de registrarse para cada actividad o viaje para el que necesitará alojamiento.
 - Dispositivos de escucha están disponibles para las actividades.
 - Las actividades están dirigidas a adultos independientes que son capaces de manejar su propio cuidado, toma de decisiones y seguridad. Los acompañantes pueden participar y pagar todos los honorarios asociados con la actividad. No se proporciona personal, líder o supervisión de escoltas de individuos.

De Registración: Los programas, las clases y los eventos que requieren registración, trae un número de registro asignado y deben de registrar antes de tiempo. REGISTRACION PARA LOS PROGRAMAS DE INVIERNO COMIENZA EL 13 DE NOVIEMBRE.

- Puede registrarse en la recepción con Monica, de Lunes a Viernes, de 8:00 am - 5:00 pm
- Por teléfono con una tarjeta de crédito a 303-651-8411, de Lunes a Viernes, de 8:00 am - 5:00 pm
- En línea en www.longmontcolorado.gov para la mayoría de las actividades después de la fecha de registro se abre y para viajes el Lunes después del registro de la lotería.
- **Pago: Se aceptan tarjetas de crédito, dinero en efectivo, cheques, certificados de regalo y becas del Senior Center.** El pago completo se requiere en el momento de la registración.
 - **Recibos** contienen información adicional. Revise y retenga para referencia.
 - **Residente/No-residente/No- mayor precio:** El primer precio indicado es para aquellos que viven dentro de los límites de la Ciudad de Longmont según lo requerido por el Código Municipal, el segundo precio es para aquellos que residencia está fuera del límite y para los menores de 55 años de edad.
- **Cancelaciones:**
 - La ciudad se reserva el derecho de cancelar una actividad si el número mínimo de participantes no se ha registrado. Los participantes serán notificados inmediatamente si una actividad cancela.
 - Un reembolso / crédito total será dado si el Senior Center cancela la actividad.
 - Un reembolso / crédito total será dado si el participante cancela una clase o evento especial tres (3) o más días hábiles antes de la actividad. Cada viaje tiene una fecha límite de cancelación específica.
 - Si un individuo cancela una actividad que fue pagada por una beca, esos fondos serán perdidos.
 - Un crédito debe utilizarse dentro de los 12 meses siguientes a la fecha de emisión