



Para más información sobre recursos para Adultos Mayores en la Internet,  
vea la pagina de red [www.BoulderCountyAyuda.org](http://www.BoulderCountyAyuda.org)

## Información sobre la participación en programas en el Senior Center:

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 ayudarlo. 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 registran 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](http://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

### ¿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.



## Meals on Wheels (un programa de alimentos)

Es un programa sin fines de lucro, diseñando 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.

## 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.

## Bailes por la noche

Ven 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 cada lunes a la 1:00 pm aquí en el Senior Center.  
Cuando: Cada lunes 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

## 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 Julia a 303-772-0410.

## 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

## Círculo de Apoyo

Fecha: El primer jueves de cada mes

Tiempo: 10:00 am – 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.

## Aprenda inglés

Fecha: jueves, 8 de marzo

Tiempo: 1:00 – 2:30 pm

Costo: GRATIS, registraci3n no es necesario

Las siguientes agencias, Intercambio, Longmont Senior Services y el Centro para Personas con Discapacidades, est3n colaborando para saber si hay inter3s en ofrecer clases de ingl3s para adultos mayores y personas con discapacidades. Todos los niveles de ingl3s son bienvenidas. Para los que est3n interesados habr3 una evaluaci3n para determinar el nivel de necesidad de cada individuo. Acompáñenos para recibir m3s informaci3n sobre las clases.

## ¡Vamos a Tejer!

# de Registraci3n: 284461.00

Fechas: mi3rcoles, 7 – 28 de marzo

Tiempo: 9:00 – 10:30 am

Costo: \$5.00 pero pueden usar su beca

Aprenda a tejer y descubra un pasatiempo relajante que disfrutar3 toda la vida. Los instructores le ayudaran a tejer un simple proyecto. Por favor dir3jase a la recepci3n para obtener una lista de materiales para la primera clase. Para m3s informaci3n contacte a Monica 303-651-8411.



## Quien Tiene la Razón?: Topicos Saludes del Edad Mayor (health and aging program en espanol)

# de Registración: 284462.00

**Fecha:** jueves, 5 de abril

**Tiempo:** 10:00 – 11:00 am

**Costo:** GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

Por favor, únase al Dr. Jean Lu de Centura Health para una interesante discusión sobre los cambios de salud que podemos experimentar a medida que envejecemos. Esta sesión incluirá diversión y juegos, ¡e incluso puedes ganar un premio! Discutiremos la dieta, el ejercicio, los hábitos del sueño, y más. Dr. Lu es una doctora medica de familia con Centura Health Physician Group en Niwot. Ella ha estado ayudando a las personas con su salud durante 18 años.

## Feria de Tecnología Adaptable y Accesibilidad

Registración: no es necesario

**Fecha:** martes, 17 de abril

**Tiempo:** 4:30 – 6:00 pm

**Costo:** GRATIS

¿Qué es más importante para usted, visión, audición, o movilidad? Si respondió todo lo anterior, acompáñenos para la feria de tecnología y servicios de adaptación. La información que se les brinda sobre los servicios de adaptación y la tecnología disponible ayudan a nuestras comunidades a envejecer de la mejor manera posible. La feria está abordando una variedad de necesidades que incluyen: pérdida de audición, cambios en la visión, demencia, dificultades con la movilidad y aislamiento social.

## Pan, Café, y la Muerte

# de Registración: 284463.00

**Fecha:** martes, 24 de abril

**Tiempo:** 1:30 – 3:00 pm

**Costo:** GRATIS, pero por favor regístrese con Monica

¡Hablemos de la muerte! Únase con nosotros en el Café de la Muerte, una reunión para aquellos que desean ser parte de una conversación reflexiva, respetuosa y, a veces provocativa, sobre la muerte. Nuestro objetivo es aumentar la conciencia de la muerte mientras ayudamos a las personas a sacar el máximo provecho de sus vidas finitas. Este no es un grupo de apoyo en el duelo. La discusión será confidencial. Se ofrecerá café y pan.

## BeReady Longmont

**Fecha:** martes, 1 de mayo

**Tiempo:** 4:00 – 5:00 pm

**Costo:** GRATIS, pero por favor regístrese a 303-651-8438 o [http://bit.ly/Lgmt\\_MaySpanish](http://bit.ly/Lgmt_MaySpanish)



Los peligros naturales mas grandes de Longmont son: las tormentas invernales, inundaciones, e incendios. Esto puede resultar en interrupciones severas a los servicios que se usan diariamente (ejemplo: electricidad, gas, etc). ¿Como enfrentarían usted y su familia este reto? Venga aprender como prepararse usted, a su familia, y vecinos.

## 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 ingles 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 at 303-651-8495 o si solamente habla español contacte a Monica al 303-651-8411.