EL go

Volumen 2020 No. 3 | Junio.a Agosto Verano

Échele un Vistazo

Regístrese para clases, eventos y recursos

CITY OF Longmont Senior Services

¡Para adultos mayores de 55 años, no hay membresía!

Llámenos al 303-774-4452.
www.longmontcolorado.gov/lscespanol

Conozca a Jackie y Mark Lindon

Juntos, son voluntarios para Longmont Meals on Wheels Park View Café, sirviendo comida sabrosa y buenas conversaciones.

Esta es su edad,
LE PERTENECE.

El personal del Senior Center se preocupa por sus clientes y queremos asegúranos que continúen a estar saludables y seguros. Durante el tiempo del La Pandemia Covid-19, el Senior Center está tratando de navegar el orden nacional y local para saber cuándo podemos abrir para al uso público. Por favor tengan paciencia con nosotros. Gracias.

Para información y recursos sobre la coronavirus, clic aquí https://www.longmontcolorado.gov/departments/departments-n-z/public-information/coronavirus-disease-2019-information/informaci-n-sobre-la-enfermedad-del-coronavirus-2019

CLÍNICA LEGAL VIRTUAL GRATUITA PARA LOS AFECTADOSPOR LA PANDEMIA COVID-19
La Asociación de Abogados del Condado de Boulder ha creado un recurso para las muchas personas afectadas por la pandemia actual que pueden necesitar ayuda legal. Normalmente, nos referiríamos a nuestras clínicas legales gratuitas mensuales, pero están en espera hasta que recibamos la autorización completa. La Asociación de Abogados del Condado de Boulder se da cuenta de que estos son tiempos difíciles, y estamos aquí para ayudarlo. ¡Manténgase saludable y seguro! Obtenga más información en www.boulder-bar.org | Comuníquese con el BCBA al 303-440-4758

Becas para uso en el Senior Center

A través de Los Amigos del Longmont Senior Center, hay fondos reservados para ayudar a las personas de bajos ingresos a participar en varias actividades organizadas por Senior Center. Un individuo puede usar hasta $150 por año para actividades y se ofrece $150 específicamente para programas de ejercicios ofrecidos por el Senior Center. Comunicase con Monica a 303-774-4452 para más información sobre becas.

Para los siguientes grupos no se requiere registración puede venir a conocer y reunirse con personas de intereses similares.

Bailes por la noche, Coro-Grupo de Canto, Billar, El Grupo de Conversación en español, Bailes de Mi Tierra

Debido al Corona Virus estos grupos están cancelados hasta nuevo aviso.

Ahora más que nunca es importante que se registre para recibir correos electrónicos cada mes!

De esta manera no se pierde una clase o evento y le avisamos cuando haiga una nueva revista del GO. Regístrese con llame al 303-774-4452.

Grupo de Apoyo

Fecha: **se cancela hasta nuevo aviso**
Tiempo: **10:00 – 11:30 am**
Costo: GRATIS
Registración: no es necesario (si necesita hablar con alguien antes de julio llame a Monica)

¿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 lidear con las situaciones difíciles y planear estrategias para enfrentar los problemas.
- Mantener una conexión con la familia y la comunidad.

Grupo de Apoyo Mutuo

Fecha: **El primer lunes de cada mes**
(se cancela hasta nuevo aviso)
Tiempo: **6:00 – 7:30 pm**
Costo: GRATIS
Registración: Para más información y/o para reservar su asiento, llame a Maria Guerrero al 303-441-1038

Para Abuelo/as, Tío/as, y otros que están criando a un menor que no es su hijo biológico.
Ofrecemos:

- Educación, apoyo, y información sobre recursos en la comunidad
- Cuidado de los niños durante el grupo
- Cena (burritos o pizza)
- Una buena oportunidad para conocer a otros como usted en su comunidad

Clases y Programas pueden cancelarse o modificarse según las órdenes locales relacionadas con la Pandemia Covid-19.

Well Connected Español es una comunidad compuesta de participantes, empleados, facilitadores, presentadores, y otros voluntarios que se preocupan por los demás y que valoran estar conectados. Todos los grupos son accesibles por teléfono o computadora desde cualquier lugar sin costo alguno. Si está listo para registrarse, póngase en contacto con nosotros marque 877.400.5867 o por correo electrónico a coviaconnections@covia.org

La Agencia de Servicios y Programas para Adultos Mayores del Condado de Boulder está disponible por teléfono y correo electrónico para continuar sirviendo a la comunidad, ya que todos seguimos las órdenes del estado de Permanecer en Casa. Sirven a adultos mayores, personas con discapacidades, cuidadores familiares y veteranos en todo el Condado de Boulder. Además de apoyar a estos grupos, brindan información sobre salud y bienestar en su página de Facebook en inglés y español. Síganlos en Facebook para obtener actualizaciones e información. Si desea conectarse con sus servicios, llámenlos al 303-441-1617 o envíenles un correo electrónico a infoADRC@bouldercounty.org.

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.

Ejercicios Buenos y Fáciles

de Registración: 384607.00
Fecha: **lunes, 13 de julio**
Tiempo: **9:00 – 10:00 am**
Costo: GRATIS, y por favor regístrese con Monica

En esta clase vamos a aprender cómo hacer ejercicios fáciles que nos ayudan en nuestro día a día. Los ejercicios básicos ayudan con la circulación y nos ayudan a mantener nuestra independencia y salud en major estado. Vamos a aprender ejercicios que Podemos hacer en cualquier lugar a cualquier hora. Presentado por **Marisol Zavala Sardina, RN, BSN**.

Habla con la Enfermera

Fecha: **lunes, 13 de julio**
Tiempo: **10:00 – 11:00 am**
Costo: GRATIS, y registración no es necesario

Marisol Zavala Sardina, RN, BSN es la enfermera en la oficina de AgeWell. Como enfermera, pertenece al equipo de transición de cuidados de Longmont United Hospital. Ustedes pueden hablar con Marisol este día. No hay costo. Una cita no es necesaria.

Pan, Café, y la Muerte

de Registración: 384608.00
Fecha: **viernes, 24 de julio**
Tiempo: **9:00 – 10:30 am**
Costo: GRATIS, y 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.

Cafecito, Películas, y Conversación

de Registración: 384602.00
Fecha: **viernes, 7 de agosto**
Tiempo: **9:00 – 11:00 am**
Costo: GRATIS, y 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.

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 espanol).

Meals on Wheels (un programa de alimentos)

Ofrece un almuerzo caliente y nutritivo preparado de lunes a viernes por un Chef. Por lo pronto las comidas se están entregando en casa solamente. El costo es determinado por una escala a base de los ingresos mensuales del participante. Si gusta más información sobre este programa comunicase con Monica al 303-774-4452.

¡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 bouldercountydoubleup.org o llame al 303-441-1330.

¡Conéctate con Cultivate!

El programa Carry-Out Caravan de Cultivate conecta a los miembros de la comunidad con personas mayores de 60 años de edad o más que tienen dificultades para obtener acceso fiable a los comestibles. En Longmont, los pedidos se toman los lunes y los voluntarios compran los comestibles en el supermercado King Soopers ubicado en 17th Avenue y Pace, y los llevan los martes a las casas de los clientes. Este es un servicio gratuito, pero se requiere una tarjeta de crédito o de débito del cliente para pagar por las compras. Se ofrecen también otros recursos para más información llame a **Ruby Zavala a 303-443-1933.**

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 a **Karen a 303-678-6113.**

Voluntarios Bi-lingual

¡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 al 303-774-4452.

CLÍNICA LEGAL VIRTUAL GRATUITA PARA LOS AFECTADOSPOR LA PANDEMIA COVID-19

La Asociación de Abogados del Condado de Boulder ha creado un recurso para las muchas personas afectadas por la pandemia actual que pueden necesitar ayuda legal. Normalmente, nos referiríamos a nuestras clínicas legales gratuitas mensuales, pero están en espera hasta que recibamos la autorización completa. La Asociación de Abogados del Condado de Boulder se da cuenta de que estos son tiempos difíciles, y estamos aquí para ayudarlo. ¡Manténgase saludable y seguro! Obtenga más información en www.boulder-bar.org | Comuníquese con el BCBA al 303-440-4758

Relaciones seguras y saludables

Si desea hablar sobre las relaciones con una pareja íntima u otros miembros de la familia, puede programar una cita para reunirse personalmente con una consejera de Safe Shelter.

Durante este tiempo, puede hablar sobre cuestiones de seguridad en las relaciones o incluso tener una discusión sobre lo que hace que las relaciones se sientan saludables o no para usted. Si esto es algo que le interesa, llame a Melissa Peña al (303) 772-0432 para programar una cita. Si necesita hablar con alguien inmediatamente sobre sus inquietudes, también puede llamar a la línea de crisis para hablar con una consejera al (303) 772-4422.

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 registran antes de tiempo.

- 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