



**Well Connected
Español**

A FRONT PORCH COMMUNITY SERVICE

Una comunidad para
personas mayores

OTOÑO 2021

1 de sept. - 31 de dic.



(877) 400-5867

conectate@frontporch.net
wellconnectedespanol.org

Bienvenido	2
Cómo funciona	3
Procedimientos del programa	4
Guía y grupos	5
Qué hay de nuevo	6-7
Envejeciendo con Propósito	8

Amando la naturaleza	19
Apoyo para personas de baja visión	12
Aprendiendo braille	24
Aprendiendo italiano	24
¡Bienvenidos!	19
¡Bingo!	25
Chispa creativa	15
Compartiendo de nosotros	19
Compartiendo reflexiones	27
Conociéndonos	19
Conversaciones que cuentan	20
Día de Acción de Gracias	23
Día de la Independencia de México	22
Día de la Virgen de Guadalupe	23
Día de los Abuelos	22
Día de los Muertos	22
Día de los Veteranos	23
Dichos y refranes	24
Disfruta la canción	15
Ejercicio, salud y bienestar	12
Empodérese ahora	12
¡Feliz año nuevo!	23
Fiesta de cumpleaños	22
Foro comunitario	20
Fútbol y actualidad en deportes	15
Gratitud	27
Hablando de todo un poco	20
Hablando en español	24
Halloween	22
Hora de cuentos	16
Hora del cafecito	20
Leyendo la Biblia	27
Literatura y poesía	16
Lotería	25

Lotería del Mes del Orgullo Hispano	25
Meditación con inspiración	27
Método Feldenkrais®	13
Movimiento y meditación	28
Música e historia	16
Navidad	23
Nochebuena	23
Oración y reflexión	28
Podcast: Mi novela favorita	17
¿Qué necesito en mi vida?	21
Radio recuerdos	16
Remedios y recetas caseras	17
Rezando el Rosario	28
Ser para trascender	13
Serie de Abogacía y Empoderamiento	9-11
Serie de Carreras y Trabajos	18
Serie de Museos desde Casa	26
Serie de Salud y Vida	30-34
Serie de Tecnología y Conexión	35-36
Serie de Viajes desde el Sillón	37-40
Servicio conmemorativo	28
Superando el duelo	13
Superación y mejoramiento personal	14
Taller de historia de vida	21
Taller de salud mental	14
Vía Crucis	29
Vida Católica	29

Equipo de conexión	41
Otros servicios comunitarios	42
Logotipo de Inclusión	42
Social Call	43
Involúcrese como voluntario	43
Apoyo con accesibilidad	43
Queremos su retroalimentación	43
Otros servicios de apoyo	44
Donaciones	45
Agradecimiento especial	45
Historia destacada	46

Cómo funciona

Cómo unirse a la comunidad de Well Connected Español:

1

Regístrese para el programa

- Se puede registrar y participar en el programa en cualquier momento del año.

2

Navegue los materiales y encuentre los grupos que le interesan.

- No hay límite al número de grupos a los que se puede unir.
- Revise su **calendario de participante** para la hora exacta del grupo en su zona horaria, y para ver información de cómo unirse al grupo.

3

¿Cómo me conecto?



Todos los grupos son accesibles por teléfono llamando a un número gratuito.



Todos los grupos son accesibles en línea usando su computadora o dispositivo electrónico que se conecta al internet usando **Google Chrome, Firefox o Safari**.

4

Apoyo con llamadas y preinscripción de grupos

- Si necesita ayuda para entrar a los grupos, llame a la oficina para indicar a que grupos le gustaría ingresar recibiendo una llamada. Cuando inicie el grupo, nuestro sistema automatizado le llamará.
- Usted puede conectarse a los grupos sin necesidad de comunicarse con la oficina. Solo necesita comunicarse con la oficina si quiera unirse en línea, recibir folletos por correo postal, ingresar a grupos recibiendo una llamada o si el grupo requiere preinscripción.
- Algunos grupos tienen espacio limitado. Si el grupo está lleno, es posible que escuche un mensaje que anuncie que el grupo ya está bloqueado cuando llame.

Llame a la oficina al (877) 400-5867 si es nuevo a Well Connected Español y ocupa asistencia.

Well Connected Español es accesible para participantes con visión reducida. Hay materiales disponibles en audio, braille y en letra grande, listados de acuerdo con su zona horaria.

Procedimientos del programa

Confidencialidad

- Nunca comparta ninguna información privada en los grupos.
- No comparta información para ingresar a los grupos a personas no registradas.
- Opiniones expresadas por facilitadores/participantes son propias y no reflejan la opinión de *Well Connected Español*, *Covia* o *Front Porch*.
- Los grupos pueden ser grabados con notificación.
- No compartiremos su información personal sin su consentimiento. Para comunicarse con alguien fuera de los grupos, comuníquese con la oficina para darnos su permiso.

Reglamentos para uso en teléfono / en línea

- Asegúrese de estar en un ambiente sin ruido antes de unirse a un grupo.
- Si puede, ingrese a las actividades cuando comiencen.
- Identifíquese con su nombre cuando se una a un grupo y antes de hablar.
- Cuando no esté hablando, silencie su línea para evitar ruido de fondo.
 - Si se une por teléfono: Presione el botón de SILENCIO/MUTE o presione *1 en su teléfono.
 - Si se une en línea: Haga clic en el ícono de micrófono en su pantalla.
- Si se une en línea y tiene problemas con su dispositivo electrónico, favor de no interrumpir el grupo. Pruebe sus bocinas y audio antes de unirse. Si usa su teléfono móvil / tableta para unirse póngalo en modo horizontal.
- Favor de considerar usar audífonos con micrófono incluido para tener la mejor calidad de audio.

Ética de grupo

- Permita que el Facilitador guíe y dirija el flujo de su actividad.
- La opinión de todos es valiosa y debe ser respetada en todos los grupos.
- Permita que cada miembro tenga la oportunidad de participar y ser escuchado; no monopolice la conversación.
- Está prohibido discutir, dirigir comentarios hirientes o irrespetuosos y hacer proselitismo a cualquier miembro.
- Es posible que no siempre estemos de acuerdo. Por favor, tenga cuidado al discutir temas delicados.

La violación de cualquiera de las pautas anteriores puede ser motivo de despido del programa.

Guía de catálogo y grupos para otoño

LOS SIGUIENTES ÍCONOS IDENTIFICAN DETALLES O INSTRUCCIONES PERTINENTES AL GRUPO:



Folleto: Una actividad que incluye un folleto. Los folletos los puede recibir por email o correo postal. Para recibir los folletos a tiempo, envíenos su *Formulario de Preinscripción para Grupos* o comuníquese con la oficina por lo menos dos semanas antes del comienzo de las actividades.



Preinscripción requerida: Grupos con este icono requieren una preinscripción anticipada.



Nuevo: Una nueva actividad ofrecida en *Well Connected Español*.

Para horarios exactos de grupos, favor de referirse al calendario de participante específico para su zona horaria.

Qué hay de nuevo

Bienvenidos a la nueva sesión de otoño de *Well Connected Español*. Después de un verano lleno de calor, reaperturas y reintegración social, nos encontramos ahora en una temporada que nos invita a requilibrarnos. Esperamos poder disfrutar de los días largos restantes y a contemplar nuestras vidas en paz, reflexión y alegría antes de las fiestas del fin de año con todo su resplandor.



El equipo de *Well Connected Español* (de izq. Melissa, Lizette y Michael), ¡finalmente reunidos en persona!

En *Well Connected Español*, estamos agradecidos de haber llegado a este lugar en el cual podemos ver el final de la pandemia acercándose, por lo menos dentro de los Estados Unidos. Durante la pandemia, *Well Connected Español* ha crecido en cuanto a nuestros grupos, presencia geográfica, número de voluntarios y sobre todo, en cuanto a nuestros participantes que se unen a nuestras actividades y que forman parte de nuestra comunidad.

Durante esta época, nuestra sociedad ha presenciado un exceso e incremento de aislamiento social. Luchar contra esta realidad abrumadora ha sido una gran responsabilidad y nos sentimos privilegiados de haber facilitado conexión social para adultos mayores con nuestra comunidad. Este otoño, celebramos la fuerza, resiliencia y adaptabilidad de nuestros participantes, presentadores, voluntarios y personal que han juntado su creatividad, amor e ingenuidad para el bienestar de los adultos mayores. A pesar del regreso oportuno de algunas actividades presenciales en la sociedad, *Well Connected Español* se ha demostrado ser un programa esencial.

Aunque la pandemia se va desarrollando, todavía es imprescindible cuidarse la salud y mantenerse activo. Con este fin, los invitamos a nuestra serie de *Salud y Vida*, en donde hemos organizado varios talleres y presentaciones sobre cómo cuidar su salud integral. Septiembre es el mes de prevención de caídas y los invitamos a que se unan a nuestras presentaciones del primero y quince de septiembre para aprender cómo protegerse y cuidarse.

Nos enorgullecemos en anunciarles que este año tendremos el segundo simposio anual de *Envejeciendo con Propósito*, organizado como parte de la *Semana Binacional de la*

Qué hay de nuevo

Salud/Área de la Bahía. Únanse a este simposio virtual en octubre para disfrutar de varias ponencias enfocadas en el bienestar integral de los adultos mayores. Pueden aprender más sobre este simposio en la página a continuación.

Además de nuestros grupos enfocados en la salud, hemos agregado nuevos grupos celebrativos y motivadores. Los invitamos a que se unan a nuestro grupo mensual de *Fiesta de cumpleaños*, en donde festejaremos a todos los cumpleaños del mes. También, hemos incorporado los nuevos grupos de *Compartiendo de nosotros*, *Conociéndonos*, y *¿Qué necesito en mi vida?*, en donde los participantes podrán compartir sobre sus experiencias, reflexiones e identidad a través de dinámicas y temas divertidos.

Continuando nuestro enfoque en la accesibilidad, nos felicitamos en anunciarles nuestro nuevo grupo de *Aprendiendo braille*, especialmente organizado para y por participantes de baja visión. Para aquellos interesados en aprender sobre la tecnología, los invitamos a nuestra nueva serie de *Tecnología y Conexión*, en donde hemos organizado clases para enseñarles habilidades digitales básicas. Estamos colaborando con las organizaciones de *Technology4Life*, *MotivaTE inspíraNOS* y *EveryoneOn* con este fin.

Aprendan más sobre todos nuestros grupos dentro de este catálogo. Los invitamos a que disfruten de estos eventos y que participen en nuestra comunidad. Les agradecemos por ser parte de Well Connected Español y por apoyar a los adultos mayores de nuestra comunidad Latina. ¡Les deseamos a todos un feliz otoño, felices fiestas y mucho amor!

Envejeciendo con Propósito



Viernes y sábado, 9/24 a 9/25

Well Connected Español se enorgullece de presentarles el segundo simposio anual de *Envejeciendo con Propósito*. Este evento virtual abarcará temas pertinentes a la salud integral de los adultos mayores hispanohablantes. Durante los dos días, tendremos diferentes ponentes exponiendo información y talleres especialmente diseñados para los adultos mayores.

¡RESERVE LA FECHA!

Preinscripción requerida antes del miércoles 9/22.



**Para más información:
(877) 400-5867 o wellconnectedespanol.org**

Envejeciendo con Propósito está organizado por *Well Connected Español* y la *Semana Binacional de Salud/Área de la Bahía* con apoyo de la *Alzheimer's Association*, *Second Harvest de Silicon Valley*, *On Lok Lifeways*, *Promotoras con Alma*, *Psicología y Educación Global*, *MotivaTE inspiraNOS*, *Visión y Compromiso* y más.

Taller de arquitectura de vida

9/20

La construcción de una vida es un proceso que no termina, mientras se esté vivo. Participe en este taller para diseñar su vida, identidad y apropiarse de su fuerza interna. Es tiempo de motivar el diseño de un nuevo mundo y salir a construirlo, necesitamos de Arquitectos de Vida para lograr una visión futura ganadora.

Presentado por Piedad Casas, Asesora Estratégica, Coach Certificada, Curadora y Crítica de Arte

Apoyando a la comunidad en sus necesidades parte 1

9/27

Únanse a esta plática para recibir apoyo e información sobre diferentes recursos y proyectos diseñados para apoyar a la comunidad latina en todas sus necesidades elementales. Traigan sus preguntas, experiencias y necesidades a esta plática, la cual es organizada en colaboración con las promotoras de *Visión y Compromiso*.

Presentado por Flor de Maria Mendez, Promotora, Visión y Compromiso

Guía de la deuda del consumidor

10/4

En esta presentación con la abogada de derecho de la tercera edad de La *Raza Centro Legal*, aprenderá las causas comunes de la deuda del consumidor, las señales de que está endeudado y los pasos que puede tomar si está endeudado. Además, se le proporcionarán recursos legales gratuitos y de bajo costo, así como información para evitar adquirir una deuda de consumidor.

Presentado por Mijal Epelman, Asistente Legal, La Raza Centro Legal

Taller de arquitectura de vida parte 2

10/11

La construcción de una vida es un proceso que no termina, mientras se esté vivo. Participe en este taller para diseñar su vida, identidad y apropiarse de su fuerza interna. Es tiempo de motivar el diseño de un nuevo mundo y salir a construirlo, necesitamos de Arquitectos de Vida para lograr una visión futura ganadora.

Presentado por Piedad Casas, Asesora Estratégica, Coach Certificada, Curadora y Crítica de Arte

El valor de escuchar

10/18

Siempre es más fácil hablar pero escuchar a quien nos habla tiene gran valor al igual que escuchar el silencio, la naturaleza y todo lo que nos rodea. Saber cómo escuchar, al igual que saber cómo contar nuestra propia historia, es vital para ser miembros involucrados y activos en nuestras comunidades.

Presentado por Nubia Rivera

Asesoría sobre beneficios de Medicare

10/25

Te invitamos a una presentación sobre cómo utilizar el cuidado de salud cuando usted es elegible para Medicare. Traigan sus preguntas para poder informarse sobre la inscripción, actualizaciones, y más. Estamos aquí para que puedan aprovechar de este beneficio al máximo.

Presentado por Maria de Lourdes Richardson, Coordinadora de Servicios Comunitarios Latinos, Certificada en HICAP, Centro de Recursos de Vida Independiente

Apoyando a la comunidad en sus necesidades parte 2

11/1

Únanse a esta plática para recibir apoyo e información sobre diferentes recursos y proyectos diseñados para apoyar a la comunidad latina en todas sus necesidades elementales. Traigan sus preguntas, experiencias y necesidades a esta plática, la cual es organizada en colaboración con las promotoras de *Visión y Compromiso*.

Presentado por Flor de Maria Mendez, Promotora, Visión y Compromiso

Infórmese, empodérese

11/8

Únanse a esta presentación en donde hablaremos de como la educación y el acceso a la información nos puede ayudar a mejorar nuestro autoestima. Esto es fundamental si queremos sentirnos empoderados para abogar por nosotros y nuestras comunidades.

Presentado por Gloria Aguirre, Coordinadora de Alcance Comunitario, UCSF

Promoviendo el bienestar

11/15

Cada uno de nosotros tiene experiencias, talentos y fortalezas que al compartirlos con otros, contribuyen al crecimiento mutuo y sabiduría colectiva. Conoce el modelo de Promotoras/es Comunitarios. ¡Únete, juntos podemos lograr el bienestar de nuestras comunidades!

Presentado por Chely Romero, Promotoras con Alma

Auto empoderamiento

11/22

La misión del *Latina Center* es mejorar la calidad de vida y la salud de la comunidad Latina a través de oportunidades y recursos enfocados en el liderazgo y desarrollo personal. Participen en está plática para aprender sobre estos proyectos, oportunidades y sobre todo, para tomar las riendas de su crecimiento personal.

Presentado por Yolanda Mendoza, The Latina Center

Valores de una sociedad

11/29

¿Qué es lo que valoramos dentro de una sociedad? ¿Cómo influyen esos valores nuestras vidas y vice versa? Únanse a esta plática para explorar estos temas con profundidad y para participar en una plática con dinámicas inspiradoras.

Presentado por Guille Montiel, MotivaTE inspíraNOS

Apoyo para personas de baja visión

Sábado, 9/4, 9/18, 10/2, 10/16, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18

Únase a este grupo para conversar sobre formas de cómo ayudar y aprender de una persona invidente o con baja visión. Les daremos información práctica para la vida diaria. Los tres tenemos mucha experiencia y habilidades para compartir. Los conectaremos con diferentes recursos como *Lighthouse for the Blind*, el *Departamento de Rehabilitación* y para los interesados en tener un perro guía, se les conectará con *Guide Dogs for the Blind*.

Facilitado por Anabella Denisoff, Ruben Hernandez y Eddie Rivero, Lighthouse for the Blind



Ejercicio, salud y bienestar

Jueves, 9/9, 9/16, 10/21, 10/28, 11/4, 11/18, 12/2 a 12/30



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO REQUERIDO

En este grupo, participaremos en una rutina básica de ejercicios de relajación, estiramiento, fortaleza y equilibrio, que entre otros beneficios, nos pueden ayudar a prevenir las caídas. Los ejercicios son fáciles de aprender y practicar, y los adaptaremos a la habilidad de cada participante. Además, charlaremos acerca de temas de salud y bienestar.

Facilitado por Ron McDowell, MS, PT, fisioterapeuta bilingüe, especialista en la promoción de salud a través de estilo de vida saludable

Empodérese ahora

Jueves, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16

Participe en esta serie para aprender sobre cómo empoderarse para mejorar sus relaciones personales, ya sean con cuidadores, hijos, parejas u otros familiares. También, abarcaremos temas relacionados a la seguridad financiera, cibernética y legal, entre otros temas. Este grupo lo ayudará abogar por sí mismo con el fin de tener relaciones saludables.

Facilitado por Women's Transitional Living Center, CA



Método Feldenkrais ®

Jueves, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO REQUERIDO

En estos talleres, usted aprenderá cómo mejorar su bienestar personal a través de la práctica de movimientos suaves, alcanzables cualesquiera sean sus capacidades físicas. Esto no es un grupo de ejercicio, sino una serie de actividades meditativas que nos ayudarán a mejorar la flexibilidad, prevenir caídas, reducir dolores físicos, fortalecen la memoria y las capacidades atencionales. Se recomienda unirse con audífonos o en altavoz para tener ambas manos libres.

Facilitado por la Dra. Agnes Windram, Psicóloga, docente del Método Feldenkrais y terapias corporales



Ser para trascender

Viernes, 11/12

Aquí les presentaremos la canasta básica de la arte-terapia para trabajo personal. Conocerán 3 ejercicios básicos para recuperar experiencias y trabajar en su trascendencia.

Presentado por Gabriela Alejandra Gonzalez Ruiz, Psicóloga, Universidad Iberoamericana

Superando el duelo y las pérdidas

Viernes, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17

Cuando una persona querida parte, frecuentemente sentimos que hemos perdido la oportunidad de decir adiós, creando un luto complicado y lleno de ansiedad. Compartiremos estrategias de cómo manejar el duelo y las pérdidas de una manera sana y saludable para aliviar este duro proceso emocional.

Facilitado por Jeanett Guiselle Villagomez Ferguson, LBSW, MSW, MEd., CAADC, Spc. Ed., Former LMT

Apoyo y Bienestar

Superación y mejoramiento personal

Jueves, 9/9, 9/23, 10/14, 10/28, 11/11, 12/9, 12/23

El objetivo de esta clase es proporcionar a los participantes instrumentos que les ayuden a mejorar su calidad de vida, mediante charlas y ejercicios prácticos que incluirán tópicos sobre autoestima, cómo mantenerse saludable física y mentalmente, relajación, relaciones interpersonales, entre otros.

Facilitado por Rev. Genaro Aquino, Ministro Ordenado Unity, Experto en Control del Estrés, Hipnosis Clínica y otras Disciplinas para el Mejoramiento Personal



Taller de salud mental para el adulto mayor

Viernes, 11/5

Únanse a este taller diseñado para ayudarle a tomar pasos positivos hacia el cuidado de su salud mental.

Presentado por Ernesto Hidalgo, Psicólogo, Psicología y Educación Global



“Hay más alegría en dar que recibir, y compartir mi tiempo, y lo que se; me ha abierto a un océano de posibilidades, amistades y gratitudes. Saber de Covia, su staff y todo su conocimiento incondicional para integrar a personas de la edad plateada, me hace sentir útil e importante. Si no vivo para servir, no sirvo para vivir. Así que siempre a vuestras ordenes... Sinceridad al 100%”.

Eduardo M.

Facilitador y Participante



Disfruta la canción

Jueves, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16

Únanse a este grupo para escuchar a sus canciones favoritas de todos los tiempos. Vengan con sus peticiones y aquí les tocaremos las canciones que nos pidan. Disfrutaremos la música en compañía, cantaremos y compartiremos recuerdos e historias.

Facilitado por Magda Garcia y Sonia Garcia



Chispa creativa: talleres de arte

Miércoles, 10/6 a 11/10

La meta de esta clase es inspirarnos a desatar nuestro potencial creativo y a crear momentos simples de autoexpresión y creatividad en casa. Completaremos diferentes proyectos usando materiales fáciles de encontrar. No hace falta tener habilidades o experiencia artística previa para participar.

Facilitado por Tessie Barrera-Scharaga, Creative Spark, Covia

Fútbol y actualidad en deportes

Lunes, 9/13 a 11/29

Abierto a hombres y a toda persona aficionada del deporte – hablaremos sobre nuestros equipos favoritos, transferencias del sábado y domingo de fútbol, y de todas las ligas de EEUU, CA, Europa y Latinoamérica. También lo invitamos a platicar sobre todos los otros deportes que lo emocionan.

Facilitado por Concho Cervantes y Ruben Hernandez



Hora de cuentos

Martes, 9/14, 10/12, 11/9, 12/14

Únase a este grupo virtual de cuentos. En este grupo leeremos cuentos cortos juntos y platicaremos sobre lo que leímos. Los cuentos serán mandados antes de las reuniones y son disponibles en audio e impresos. Pasaremos un tiempo divertido, ameno, y estimulante para nuestro cerebro.

Facilitado por Nora Rodríguez



Radio recuerdos

Domingo, 9/12, 10/10, 11/14, 12/12

Únanse a este grupo para pasar un tiempo ameno compartiendo recuerdos musicales y disfrutando de música. Este grupo es para convivir, celebrar y pasar un buen rato.

Facilitado por Jesus Guillen

Literatura y poesía

Miércoles, 9/8, 9/22, 10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12/8, 12/22

Este es un espacio para disfrutar la riqueza literaria de nuestros países latinoamericanos y de habla hispana. Su participación es importante para hacer un puente entre la poesía con un momento histórico de su país o un momento de su vida en cualquier parte del mundo. Se pedirán sugerencias de poesía dos semanas antes de la reunión.

Facilitado por Teresa Fivecoat y Minerva Gonzalez Tello

Música e historia

Miércoles, 9/1, 9/15, 10/6, 10/20, 11/3, 11/17, 12/1, 12/15

Este es un espacio para disfrutar la riqueza musical de nuestros países latinoamericanos y de habla hispana. Su participación es importante para hacer un puente entre la música con un momento histórico de su país o un momento de su vida en cualquier parte del mundo. Se pedirán sugerencias de música dos semanas antes de la reunión.

Facilitado por Teresa Fivecoat y Minerva Gonzalez Tello

Podcast: Mi novela favorita

Sábado, 9/11, 10/9, 10/23, 11/13, 11/27, 12/11

Este grupo es para los amantes de libros y literatura. Aquí, escucharemos el podcast de “Mi novela favorita” que recuenta grandes obras de literatura clásica con comentarios del Premio Nobel Mario Vargas Llosa. Después, tendremos tiempo para compartir entre nosotros.

Facilitado por Eddie Rivero

Remedios y recetas caseras

Sábado, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23, 11/13, 11/27, 12/11

Únanse a este grupo para platicar sobre recetas y remedios caseros. Aquí podrán compartir recuerdos e historias relacionadas a sus comidas favoritas y remedios tradicionales. Este grupo es un espacio acogedor para que todos vengan y se la pasen bien.

Facilitado por Eduardo Mendoza



“Estoy muy agradecida a *Well Connected Español* y *Covia* por ser un programa muy profesional, responsable, atento, ameno, y divertido. Al ofrecer muchos diferentes tópicos o temas para los diferentes gustos personales, estoy muy contenta con las clases que tomo, aprendo mucho y paso un rato agradable con mis compañeros en línea. Gracias”.

Pina L.
Participante

Volando alto

9/9

Únanse a esta presentación para aprender sobre el trabajo de un azafato de aerolínea. Aprenda de aventuras de vuelo, anécdotas de reclamos de viaje y que conlleva prepararse para un vuelo.

Presentado por Feliciano Castaneda

Salvando vidas

9/16

Únase a esta presentación para aprender sobre el trabajo de una enfermera. Aprenda de todo lo que se hace en un hospital y anécdotas de situaciones que ocurren en él.

Presentado por Cecilia Chavez

Motivando almas

9/23

Únase a esta presentación donde Héctor compartirá de sus más de 30 años de experiencia trabajando con la iglesia latina. Hablará del impacto de la comunidad en su trabajo, de los grandes logros y proyectos que ha cumplido, y de cómo fue que llegó a la conclusión de que este es su llamado.

Presentado por Hector D Medina, Coordinador Ministerios Latino, Diócesis de Oakland

Trabajando con adultos mayores

9/30

En esta presentación hablaremos sobre mi experiencia como Coordinadora de Servicios Sociales trabajando con personas de la tercera edad. El objetivo principal es compartir con ustedes algunas de mis anécdotas, experiencias y logros obtenidos dentro de mi carrera. Sus aportaciones y comentarios son importantes para mí, quiero dialogar con ustedes, hablar libremente de las necesidades y dudas que tengan sobre mis funciones como profesional y a la vez poder implementar más recursos que puedan ayudar a nuestra comunidad.

Presentado por Irma Guillen, Coordinadora de Servicios Sociales, Presidio Village Senior Housing

Conversaciones

Amando la naturaleza

Domingo, 9/5 a 12/26

¿En dónde estuviste cuando viste un atardecer espectacular? ¿Te has topado con animales salvajes? ¿Te gusta acampar y tomar caminatas en la naturaleza? Cuéntanos sobre tus experiencias en la naturaleza, platica sobre la geografía y revive recuerdos que te traerán esa paz que nos regala la naturaleza.

Facilitado por Ruben Hernandez

¡Bienvenidos!

Viernes, 9/3 a 12/17 (No hay grupo 9/24, 11/26)

¿Es nuevo a la comunidad de *Well Connected Español*? ¡Entonces este grupo es para usted! En este grupo de orientación, podrá aprender cómo conectarse, cómo navegar sus materiales y hacer cualquier pregunta que tenga. Recibirá una cálida bienvenida a nuestro programa por parte de nuestra comunidad de facilitadores y personal.

Facilitado por Kellie Suarez y Melissa Benitez



Conociéndonos

Martes, 9/7, 9/21, 10/5, 10/19, 11/2, 11/16, 12/7, 12/21

En este grupo, aprenderemos a descubrir la importancia de mejorar como nos percibimos a nosotros mismos, descubriremos las capacidades y cualidades que tenemos, valoraremos cada uno de nuestros talentos, disfrutaremos nuestras cualidades sin el impedimento de nuestras percepciones negativas ni del que dirán. A través de dinámicas divertidas, nos conoceremos, mejoraremos nuestra autoestima, cultivaremos nuestras habilidades, nos perdonaremos y nos aceptaremos.

Facilitado por Maricela Ángel, Psicóloga y Promotora de Salud



Compartiendo de nosotros

Lunes, 9/6, 9/20, 10/4, 10/18, 11/1, 11/15, 12/6, 12/20

Ven y únete a este grupo para estrechar lazos de amistad e intercambiar experiencias de vida para que desde la introspección podamos conversar sobre todo aquello que nos gustaría compartir, cambiar o celebrar sobre nosotros.

Facilitado por Clara Castro

Conversaciones

Conversaciones que cuentan

Sábado, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23, 11/13, 11/27, 12/11, 12/25

Conéctese en este grupo en donde platicaremos sobre diferentes temas relacionados a la psicología, salud mental, filosofía y más. Este grupo es un lugar en donde podrá compartir y aprender sobre usted mismo y los demás. Es un grupo de conversación en donde el punto es pasarla bien mientras reflexionamos y aprendemos.

Facilitado por Marcela Araujo

Foro comunitario

Viernes, 10/1, 12/10

Únase a nosotros para nuestro foro comunitario de *Well Connected Español* y escuche anuncios o actualizaciones sobre el desarrollo del programa. También habrá una oportunidad para escuchar su opinión y que nos provea con sus ideas.

Facilitado por Equipo de Well Connected Español

Hablando de todo un poco

Lunes, 9/6 a 10/25

Miércoles, 9/1 a 12/15

Únase a nuestro grupo y comparta de lo que guste. Todos están bienvenidos a compartir de sus anécdotas e historias. Pasaremos un tiempo muy ameno. Este es un grupo de conversación en donde el punto es pasarla bien.

Facilitado por Esperanza Alvarez (Lunes) y Kellie Suarez (Miércoles)

Hora del cafecito

Miércoles, 9/1, 9/15, 10/6, 10/20, 11/3, 11/17, 12/1, 12/15

Participe en este grupo matutino para amanecer con bienestar, alegría y camaradería amena y acogedora. Están invitados a tomarse su cafecito o tecito con nosotros y platicar.

Facilitado por Maria Suarez



¿Qué necesito en mi vida?

Viernes, 9/3 a 12/17

Los invito a reflexionar sobre diferentes aspectos: la casa, la alimentación, la salud, la ropa, la familia, los amigos y más. Miraremos cuales son nuestras prioridades y necesidades, las cuales varían para cada persona y eso es muy respetable.

Facilitado por Nubia Rivera

Taller de historia de vida

Martes, 9/28, 10/26, 11/23, 12/28

¿En qué travesuras se metía durante su niñez? ¿Qué ha sido el evento histórico más impactante que ha presenciado? Cada semana, los guiaremos para que compartan y conserven sus historias de vida con nuevos temas y preguntas divertidas e inspiradoras. Escucharán experiencias de vida fascinantes y tendrán la oportunidad de compartir las suyas.

Facilitado por Stephanie Yanes, Vita Story Club (vitastoryclub.org)



“ Cuando fui invitado a facilitar un grupo, pensé por buen tiempo en que podía yo compartir con mi comunidad, pero se me olvido que en ocasiones como estas, yo era el que iba a recibir cosas increíbles. Mis niños, como les llamo aunque seamos más o menos de la misma edad, me enseñan y comparten conmigo tanto, tanto, que no tengo palabras para agradecerles”.

Jesus G.
Facilitador

Días Feriados

Día de los Abuelos

Domingo, 9/12

Únase a este grupo para compartir recuerdos sobre sus abuelitos y nietos. Celebraremos lo bello que es ser abuelo.

Facilitado por Candelaria De la Paz

Día de la Independencia de México

Jueves, 9/16

Únase a este grupo para celebrar el día de la Independencia Mexicana. Compartiremos recuerdos, historias y festejaremos en comunidad.

Facilitado por Esperanza Torres



Fiesta de cumpleaños

Domingo, 9/26, 10/24, 11/28, 12/26

Este grupo mensual es para celebrar a nuestros cumpleaños. Cada mes festejaremos a los participantes con cumpleaños y tendremos una fiesta virtual.

Facilitado por Jesus Guillen



Halloween

Domingo, 10/31

Halloween, o el Día de las Brujas, es un día festivo en los Estados Unidos en donde los niños se disfrazan y van a las casas a pedir dulces. En este grupo, compartiremos nuestros recuerdos y experiencias de este día.

Facilitado por Candelaria De la Paz

Día de los Muertos

Martes, 11/2

¿Por qué se celebra el Día de los Muertos y de dónde viene este día? En este grupo platicaremos sobre este día con todas sus tradiciones y tendremos la oportunidad de recordar a nuestros seres queridos que han pasado.

Facilitado por Esperanza Torres

Días Feriados

Día de los Veteranos

Jueves, 11/11

Únase a nosotros para platicar durante este Día de los Veteranos. Vengan a compartir sus anécdotas, experiencias y a pasar un rato bien ameno.

Facilitado por Patricia Aguilar



Día de la Virgen de Guadalupe

Domingo, 12/12

Únase a este grupo para celebrar a la Virgen de Guadalupe en comunidad. Compartiremos experiencias y reflexiones. Este grupo tiene fundamento Católico.

Facilitado por Caro Chacón

Día de Acción de Gracias

Jueves, 11/25

Únase a este grupo para compartir sobre cómo se celebra este día. Hablaremos sobre nuestras comidas favoritas y compartiremos recuerdos.

Facilitado por Nubia Rivera



Nochebuena

Viernes, 12/24

Vengan a festejar la Nochebuena en comunidad. Platicaremos sobre nuestros planes del día, recuerdos y más. ¡Tamales no incluidos!

Facilitado por Ruben Hernandez

Navidad

Sábado, 12/25

Recordemos el pasado navideño. ¿Cuál fue tu regalo favorito de niño? ¿Qué le regalaron este año? Comparta tradiciones especiales de las celebraciones familiares.

Facilitado por Ruben Hernandez

¡Feliz año nuevo!

Viernes, 12/31

Únase a celebrar la víspera del año nuevo de 2022 juntos. Pasaremos un buen rato platicando, festejando, riéndonos y compartiendo nuestras reflexiones del año que ha pasado.

Facilitado por Patricia Aguilar



Aprendiendo italiano

Lunes, 11/1 a 11/29

Si alguna vez decides viajar a Italia, estas frases te pueden sacar de apuro. Y si no puedes viajar, al menos aprenderás palabras nuevas que te van a divertir, mientras pasamos momentos de risa, y relajación en cada clase semanal. Solo necesitas aventurarte a aprender.

Facilitado por Cecilia Shikiya



Aprendiendo braille

Martes, 9/7 a 12/28

En este grupo, les enseñaremos como leer braille, el cual es un idioma escrito táctil para personas invidentes o de baja visión. Les enseñaremos usando materiales que ya tiene en casa.

Facilitado por Ruben Hernandez y Luis Arias

Dichos y refranes

Sábado, 9/4 a 12/18

Repasaremos refranes, dichos comunes y no tan conocidos. Estos refranes son el reflejo de una maravillosa sabiduría popular acumulada. Vengan a divertirse y compartir.

Facilitado por Candelaria De la Paz

Hablando en español

Miércoles, 9/1 a 12/29

En este grupo, hablaremos de extranjerismo, adivinanzas y palabras de diferentes naciones. Compartiremos de nuestros conocimientos, tradiciones de otros países y aprenderemos juntos.

Facilitado por Nubia Rivera y Anabella Denisoff

Juegos y Diversión



¡Bingo!

Lunes, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 11/22

Únase para jugar este juego de azar clásico. Para pedir tarjetas y poder jugar, llame a la oficina: (877) 400-5867. Ofrecemos tarjetas en braille a petición.

Facilitado por Aldo Zuñiga Suarez y Erika Zuñiga Suarez



Lotería

Miércoles, 9/1 a 12/15

¡Lotería! Y por teléfono, así es. Únase cada semana a la llamada y diviértase jugando el juego clásico de Lotería. Quien gane más veces para el final de la sesión recibe un certificado. Llámenos para pedir cartas para jugar al (877) 400-5867.

Facilitado por Gloria Larios



Lotería del Mes del Orgullo Hispano

Jueves, 10/14



Únase a esta edición especial de lotería, hecha en colaboración con la biblioteca pública del Condado de Broward en la Florida. Jugaremos el juego clásico para celebrar el mes del orgullo hispano.

Facilitado por la Biblioteca pública del Condado de Broward, Florida



“ Al oír sobre *Well Connected*, quedé motivada. Inmediatamente llamé por teléfono y desde ese momento soy parte de este hermoso programa que nos permite ser miembro de una comunidad virtual donde podemos compartir, aprender, y reírnos a pesar de qué estamos en diferentes lugares distantes”.

Maria S.
Participante



Préndete, Sintonízate, Desconéctate (Turn On, Tune In, Tap Out) **10/15**

El Consejo de adolescentes del *Museo de Artes Contemporáneas de Houston* (CAMH) se complace en presentarles una exposición incluyendo obras de más de 30 adolescentes del área de Houston, incluyendo pintura, escultura, video y fotografía. Directamente respondiendo a este momento cultural, social y político, *Turn On, Tune In, Tap Out* se enfoca en la relación entre nuestros cuerpos y “la pantalla”.

Presentado por el Museo de artes contemporáneas de Houston, TX



Cortina subiendo: Entretenimiento en San Francisco antes del sismo de 1906 **10/22**

Prácticamente de noche a mañana, San Francisco se transformó de un pueblo tranquilo a una ciudad vibrante con todos tipos de espectáculos, de óperas a cantinas de mala muerte. Únanse para explorar los diferentes sitios teátricos y estrellas que hicieron de San Francisco una ciudad de tolerancia, ideas libres y amor hacia lo inusual y extraño.

Presentado por Claudia Deveze, Museum of Performance + Design, San Francisco



Fine Arts
Museums of
San Francisco

de Young
Legion of Honor

Museos de Bellas Artes de San Francisco **10/29**

Únanse a esta presentación para disfrutar de una las exposiciones itinerantes de los Museos de Bellas Artes de San Francisco.

Presentado por Ana Gonzalez Lane, Museos de Bellas Artes de San Francisco, CA



Mundos ocultos **Lunes, 11/8**

Tomaremos un viaje al pasado prehistórico de California cuando los océanos cubrían la mayor parte de la tierra y cuando dominaban los dinosaurios. Aprenda sobre los mundos ocultos de California atrapados en piedra.

Presentado por Crystal Cortez, Paleontóloga y Curadora de ciencias de la Tierra, Museo del condado de San Bernardino, CA

Reflexiones y Religión

Compartiendo reflexiones

Sábado, 9/25, 10/9, 10/23, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18

En este grupo, compartiré diferentes reflexiones que me han ayudado a través de los años. Los invito a que se sientan libres de traer reflexiones para compartir. Escucharemos de diferentes autores y escritores que han compartido de sus grandes conocimientos. Algunas de estas reflexiones son bíblicas.

Facilitado por Esperanza Torres

Gratitud

Domingo, 9/5 a 12/26

Llame a nuestro grupo de gratitud semanal para compartir. Este grupo se enfoca en la gratitud y positivismo en la Vida aunque también se hablará de otros temas que se enfocan en nuestro crecimiento físico, espiritual, mental y emocional. Es un espacio seguro y acogedor. ¡Es una manera inspiradora de motivar su día!

Facilitado por Patricia Aguilar

Leyendo la Biblia

Sábado, 9/18, 10/2, 10/16, 10/30, 11/13, 11/27, 12/11

En este grupo hablaremos y leeremos la biblia. Será una introducción básica a los libros de la biblia. También compartiremos reflexiones de lecturas. Es preferible tener una biblia para participar. Este grupo es de fundamento cristiano.

Facilitado por Esperanza Torres



Meditación con inspiración

Viernes, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17

Hoy más que nunca se hace necesario que redescubras tú ser interior para que te adueñes más de tu propia sabiduría. Por ello te ofrezco un momento de conexión espiritual para que seas protagonista de este tiempo de inspiración apoyado en la meditación. Te doy la más cordial bienvenida a este encuentro.

Facilitado por Jeanett Guiselle Villagomez Ferguson, LBSW, MSW, MEd., CAADC, Spc. Ed., Former LMT

Reflexiones y Religión



Movimiento y meditación

Martes, 10/5, 10/19, 11/2, 11/16, 12/7, 12/21

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO REQUERIDO

Cada sesión haremos una meditación guiada con música para permitir a cada quien disfrutar del momento, sin importar su estado de ánimo, su capacidad de movimiento, y necesidades particulares. Sólo hace falta estar presente, descubrir y explorar lo que su cuerpo desea expresar en ese momento.

Facilitado por Dra. Agnes Windram, psicóloga y músico-terapeuta

Oración y reflexión

Lunes, 9/6 a 12/27

Este grupo tiene fundamentos y bases católicos. Comenzaremos el grupo rezando la Coronilla de la Divina Misericordia. Después de rezar juntos compartiremos versos inspiradores y reflexiones alentadoras. Es preferible tener una biblia para participar.

Facilitado por Doris Nava

Rezando el Rosario

Lunes y jueves, 9/2 a 12/30 (No hay grupo 9/6, 10/11)

En este grupo, compartiremos nuestra petición del día y rezaremos el rosario católico. El rosario es un rezo tradicional católico que conmemora la vida de Jesucristo y de la Virgen María, recitando después de anunciar cada uno un Padrenuestro, diez Avemarías y una Gloria al Padre.

Facilitado por Refugio Hernandez (Lunes) y Anita Mendoza (Jueves)

Servicio conmemorativo

Lunes, 12/13

Este servicio está abierto a personas de todas las fes, creyentes o no creyentes. Este es un espacio seguro en donde honraremos la vida de nuestros seres queridos que ya no están con nosotros físicamente. Que en paz descansen. Les agradecemos su contribución a este mundo y la huella que dejaron en nuestras vidas.

Celebrado por Brian K. Plaugher, Capellán de Spring Lake Village, Covia

Reflexiones y Religión

Vía Crucis

Viernes, 9/3 a 12/31

Este es un grupo católico de meditación. En nuestras sesiones meditaremos las estaciones del santo vía crucis, se recomienda disponer de la Santa Biblia para poder compartir las lecturas y así reflexionar juntos sobre la pasión y resurrección de nuestro señor Jesucristo.

Facilitado por Marina Jacinto



Vida Católica

Martes, 9/7 a 12/28

En este grupo compartiremos enseñanzas y experiencias personales sobre el catolicismo. Hablaremos sobre la Virgen, Jesucristo, los Santos y más. Cubriremos temas básicos para una buena vida católica.

Facilitado por Carolina Chacón



“Agradecida con Dios y ustedes del programa *Well Connected Español*. Gracias a mi hermana que me invitó a ser parte de esta hermosa experiencia que me permite compartir con personas que sin conocernos nos sentimos en confianza y manifestamos amar a Cristo. Se les aprecia mucho”.

Marina J.
Facilitadora



Prevención de caídas: ¿Qué es el ejercicio basado en la evidencia?

9/1

Los programas de ejercicio basados en evidencia para adultos mayores están diseñados en torno a un estudio riguroso de los efectos y los principales beneficios que brindan. Vengan a aprender con nosotros cómo las estrategias de prevención de caídas, cómo participar en programas de ejercicio basados en evidencia, pueden ayudarles a reducir su riesgo de caídas y elevar su calidad de vida en general. Conozca qué programas ofrecemos, cómo inscribirse y qué puede esperar.

Presentado por Michele Alba, Gestora de Programas para la Prevención de Caídas, Meals on Wheels Diablo Region

Cuidando nuestra salud durante la pandemia

9/8

Participe en esta presentación para repasar y reafirmar la importancia de mantenernos sanos durante una pandemia.

Presentado por Elisa Gallegos RN, BSN, PHN, Enfermera y Educadora de Salud, Departamento de Salud Pública de La Ciudad de Berkeley

Reduciendo el riesgo de las caídas

9/15

Las caídas pueden ser muy peligrosas y costosas. Aprenda sobre los factores que suben el riesgo de las caídas y que puede hacer usted para reducir este riesgo.

Presentado por Giovanna Lara, Educadora de Salud, Centro Médico de St. Jude

Gimnasia cerebral y la reserva cognitiva

9/22

Participen en este taller de estimulación cognitiva para adultos mayores. Ejerciten sus neuronas y aprendan sobre cómo pueden mantener su mente activa a través de ejercicios divertidos.

Presentado por Nora Rodriguez



Quédense en casa y manténgase seguro

9/29

El programa *PACE*, por sus siglas en inglés, es un plan de salud integral para adultos mayores. *PACE* ofrece cobertura médica completa, un centro diurno con gimnasio, cuidado a domicilio, transporte, medicamentos y comidas exclusivamente diseñadas para personas mayores que deseen seguir viviendo de manera segura e independiente en su hogar.

Presentado por Mayra Distancia, Representante de Center for Elder's Independence- PACE y Veronica Servent, Representante de Inscripciones y Alcance a la Comunidad, On Lok PACE

5 Lenguajes del amor

10/6

Aprender a comunicarnos desde el amor lo cambia todo. Movernos dentro de estos lenguajes nos enseña a pedir, a dar y a recibir el amor. Tal vez nunca nos hemos dado cuenta que expresamos y recibimos amor de una manera diferente. En este taller aprenderemos de los 5 lenguajes del amor. ¿Cuál es su lenguaje del amor?

Presentado por Martha Verdugo, Psicóloga, Psicoterapeuta, Tallerista, y Emprendedora

Estafas sobre cuidado de salud

10/13

La Patrulla de Medicare para Las Personas Mayores de California se dedica a capacitar a los beneficiarios de Medicare, sus familias y cuidadores para prevenir, detectar, denunciar fraudes, abusos y errores de Medicare. La presentación cubrirá cómo proteger su Medicare, la importancia de verificar su Resumen de notificación y explicación de beneficios de Medicare, y las últimas estafas en torno a hospicios, aparatos ortopédicos, pruebas genéticas, COVID y agentes de seguros agresivos.

Presentado por Sandy Morales, California Health Advocates (CHA), Senior Medicare Patrol (SMP)



Hablemos de salud mental en el adulto mayor

10/20

Únanse a esta presentación donde cubriremos la importancia de una buena salud mental durante nuestra tercera edad. Sin importar su condición, todos podemos tomar pasos que nos ayudarán a mejorar nuestra salud mental, dándonos una mejor calidad de vida y bienestar.

Presentado por Javier Nunton, The Latina Center

Información y recursos

10/27

La falta de recursos puede ser una gran barrera para un mejor estilo de vida. En nuestra presentación aprenderemos la importancia de pedir ayuda y acceder a programas disponibles dependiendo de nuestras necesidades.

Presentado por Lidia Gutierrez, Especialista de Apoyo para Adultos Mayores, East Contra Costa County, Meals on Wheels Diablo Region

El impacto de una pérdida en mí

11/3

El duelo por causa de la pérdida de un ser querido o por cambios inesperados tiene un gran impacto en nuestras vidas. En esta presentación aprenderemos sobre los detonantes y cómo sobrellevar nuestro dolor durante fechas especiales e importantes. Aprenderemos sobre los diferentes recursos que *Kara* ofrece para apoyar a la comunidad durante el duelo.

Presentado por Rosario Puga-Dempsey, Kara

Un cerebro saludable

11/10

Es importante mantener su mente saludable. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener su mente activa. Aprenda sobre las cosas y cambios que usted puede hacer para mantener su cerebro saludable.

Presentado por Giovanna Lara, Educadora de Salud, Centro Medico de St. Jude



Violencia interpersonal

11/17

Participantes aprenderán lo que es violencia interpersonal que incluye; violencia doméstica, abuso sexual, abuso de niños, abuso a personas mayores, trata de personas, y acoso. Aprenderán a identificar la violencia interpersonal, el impacto de la violencia en nuestra comunidad, las necesidades de los afectados y los recursos disponibles para ellos. Igual aprenderán como referir a personas al *Centro de Justicia Familiar* y sus programas.

Presentado por Andrea Ríos, Navegadora, Family Justice Center de Contra Costa

Programas de Acceso Telefónico

11/24

En los últimos 40 años el *Programa de Acceso Telefónico de California* ha proporcionado equipos telefónicos especializados gratuitos (accesorios para teléfonos fijos y celulares) a más de 700,000 residentes de California para ayudarlos a mantenerse conectados e independientes. Conozca los programas de acceso telefónico en todo el país y vea si podría beneficiarse de uno de más de 20 dispositivos telefónicos.

Presentado por Lydia Santillan, Especialista de Alcance, CTAP

El papel de evaluadores de programas en la salud pública

12/1

Cuando muchas personas piensan en carreras laborales en salud, piensan en la medicina o la enfermería. Pero los evaluadores de programas juegan un papel importante en el campo de la salud pública. En esta sesión, hablaremos de las destrezas, las actividades de evaluadores de programas y daremos a todos los participantes la oportunidad de jugar el rol de evaluador/a para abordar un tema de salud pública.

Presentado por la Dra. Julie Solomon, Evaluadora de Programas, J. Solomon Consulting, LLC, Mountain View, California



Cuerpo y cerebro sano es vida sana

12/8

Consejos de las últimas investigaciones brinda información práctica basada en investigaciones para ayudarlo a envejecer bien. El programa está destinado a personas de cualquier edad que buscan información sobre cómo envejecer de la mejor manera posible promoviendo salud física y cerebral.

Presentado por Yolanda Stowbunenko, Alzheimer's Association

Autocuidado para cuidadores durante la temporada de fiestas

12/15

El propósito de esta clase es ayudar a cuidadores familiares descubrir las causas del estrés que vienen con ser un cuidador, especialmente durante las fechas de fiestas y cómo lidiar con ellas. Sobre todo, esta clase ayudará a cuidadores a comprender la importancia de cuidar su propia salud y concentrarse en su bienestar.

Presentado por Stella Lazo, Family Caregiver Alliance

Barreras a la salud

12/22

Cuidar de su salud es imprescindible para todos. A pesar de eso, muchos nos encontramos aislados del cuidado que necesitamos, ya sea debido a nuestras circunstancias económicas, legales o sociales. En esta presentación, hablaremos sobre estas barreras y cómo podemos luchar contra ellas para obtener el cuidado que necesitamos.

Presentado por Jesus Guillen



Comuníquese por correo electrónico (Gmail) cómodamente desde su teléfono (iPhone)

9/24

Aprenda a usar correo electrónico para ayudarse a navegar en el mundo de hoy. Su teléfono es una herramienta fabulosa para comunicarse rápidamente y con exactitud con doctores, maestro, bancos, y negocios de cualquier tipo. Aprenda a bajar la aplicación, precauciones importantes de seguridad y a establecer su correo electrónico al lenguaje de preferencia. Aprenda todos los aspectos básicos del correo electrónico – basado en gmail. Si usted ha usado el correo electrónico mucho o poco, venga a encontrar sus respuestas.

Presentado por Laura Mogannam, Instructora, Technology4Life.org



A la vanguardia en computación

10/1

Aprenda de paso a paso lo básico de cómo usar su computadora y sobre lo que puede lograr con ella. Vengan con sus preguntas para aprender sobre cómo usar y aprovechar la tecnología.

Presentado por Guille Montiel, MotivaTE InspiraNOS

Tutorial básico de paso a paso de Word (Procesador de texto)

10/8

¿Ha querido saber cómo escribir documentos, cartas y más usando la computadora? En esta clase, cubriremos lo básico sobre cómo usar el programa popular de Microsoft Word, para que usted pueda empezar a crear sus propios documentos.

Presentado por Guille Montiel, MotivaTE InspiraNOS

Aplicaciones al alcance de tu mano

10/15

Cualquier gusto o necesidad que tenga, es seguro que hay una aplicación para eso. En esta clase, aprenderemos sobre las diferentes aplicaciones y programas que uno puede usar desde su teléfono o computadora.

Presentado por Guille Montiel, MotivaTE InspiraNOS



everyoneon Clases de habilidades digitales básicas

10/22 a 11/19



Únanse a esta serie de clases de habilidades digitales básicas especialmente para participantes en el área de la bahía. Durante nuestras cuatro reuniones, aprenderemos como usar la computadora y el internet. No se requiere tener habilidades avanzadas para participar. Si necesita un dispositivo electrónico o conexión de internet de bajo costo para participar comuníquese con la oficina.

Presentado por EveryoneOn



“La experiencia como voluntaria de *Well Connected Español*, me ha permitido abrir una dimensión más, en mi modelo de *Arquitectura de Vida*. Interactuar virtualmente, con un grupo heterogéneo de personas mayores, que demuestran en cada módulo su interés sincero por participar en el diseño y construcción de su propia vida, aun cuando algunos presentan limitaciones debido al paso de los años, es realmente conmovedor. Muestran entusiasmo y curiosidad con sus preguntas y aportan dimensiones insospechadas para ver y resolver la cotidianidad desde su hábitat y su ecosistema. Una experiencia de interculturalidad muy enriquecedora. Agradezco la posibilidad que me brinda *Well Connected Español* de vincularme a un proyecto esencial”.

Piedad C.
Facilitadora



Mi lindo potrero de Gallegos y hermosa Zacatecas

9/14

El propósito de este viaje era visitar mi pueblito natal y verlo a través de los ojos de mis padres y presentárselo a mis hijos. Estuvimos 10 días en nuestro pueblo natal y 3 días en Zacatecas, que fue simplemente impresionante. Y no se diga a ver las calles, los animales libres y respirando el aire limpio y fresco.

Presentado por Maria Gallegos, Especialista de enriquecimiento de vida, Villa Gardens, Front Porch

La Costa Amalfi: Capri, Positano y Ravello

9/21

La Costa Amalfi corre por 50 kilómetros en el sur de Italia. Es mundialmente famosa por sus pequeños pueblos, lindas playas y por ser un sitio de vacaciones muy popular. Únanse a nosotros para asolearse y comer de la mejor comida italiana.

Presentado por Priscila Martinez

Atlanta, Georgia

9/28

La ciudad de Atlanta en el estado sureño de Georgia es una metrópolis vibrante con comida rica, cultura cautivante y mucho calor. Viajemos juntos a esta ciudad que algunos consideran entre las más divertidas y fascinantes de todos los Estados Unidos.

Presentado por Alejandra del Castillo

El Hatillo, Venezuela

10/5

El Hatillo es un municipio perteneciente al Estado Miranda y al Distrito metropolitano de Caracas. En la ciudad hay lugares de interés como la plaza Bolívar y todo el casco histórico. El Hatillo fue declarado patrimonio nacional por el valor arquitectónico de las casas coloniales de la zona y es uno de los pueblos más visitados cerca de la ciudad de Caracas.

Presentado por Irina Arraiz Leon, Un Nuevo Amanecer



Un poco de la alegría de Brasil

10/12

En esta presentación les mostraré un poco de las maravillas de Brasil. Son fotografías de algunos viajes que hice, a través de la belleza del estado de Río de Janeiro, ciudades históricas y el interior de Minas Gerais y las playas del noreste del país, en Bahía y Alagoas. Hablaré de las peculiaridades de este país y también de algunas fiestas y comidas típicas.

Presentado por Monica Giraldo Hortegas

Visitando el Arca de Noé en Kentucky

10/19

En este viaje no solo hablaremos de porque sucedió este diluvio en los versículos de Génesis 6-7, también veremos fotos de una réplica exacta del Arca de Noé, con las mismas dimensiones que la Biblia estableció.

Presentado por Cecilia Shikiya

Bacalar, Quintana Roo, México

10/26

En este viaje veremos los impresionantes colores de la laguna de Bacalar. Bacalar, o mejor conocida como la Laguna de los Siete colores, está ubicada a menos de una hora de Chetumal, la capital del estado. La laguna es poco profunda y permite nadar con facilidad.

Presentado por Cecilia Rodriguez, Abogada de La Raza Centro Legal

Guanajuato mágico

11/2

Únanse a esta presentación para descubrir la hermosa ciudad de Guanajuato. Esta ciudad es mundialmente famosa y está llena de paisajes pintorescos, cultura e historia. ¡No se pierdan de esta aventura bien mexicana!

Presentado por Vicky Avila Medrano, Second Harvest de Silicon Valley



Desde la costa suroeste hasta la costa noroeste de Australia

11/9

En este viaje veremos los impresionantes paisajes y maravillas creados por la naturaleza y por el hombre en una ruta de 1,831 millas desde Melbourne, Australia hasta Cairns, Australia. También aprenderemos un poco sobre la comunidad indígena del país.

Presentado por Alyssa Kroeger, Directora de Home Match, Monterey

Descubriendo Portland

11/16

Portland es una ciudad en Oregón famosa por su escena artística, parques, y cultura abierta relajada. Viajemos a esta ciudad para descubrir lo que esconde esta joya del noroeste.

Presentado por Mayra Ochoa

Cape Town en Sudáfrica

11/23

Viajemos juntos a esta ciudad vibrante en Sudáfrica. Rodeada de bellas montañas, llena de cultura, historia y gente diversa, Cape Town es una ciudad inolvidable y única. ¡No te pierdas de este viaje!

Presentado por Feliciano Castaneda

Viajando por Europa

11/30

En esta presentación visitaremos las ciudades de Londres, Paris y Barcelona. Viajen con nosotros para disfrutar de los paisajes, la comida, la cultura y la gente.

Presentado por Jose Alvarez

Colombia: El tour del café

12/7

Viajemos juntos a Colombia, un país reconocido mundialmente por su producción del café. Disfrutaremos de hermosas vistas e historias fascinantes.

Presentado por Carlos Londono, Especialista de alcance y salud comunitaria, Alzheimer's Association, Norte de California y Norte de Nevada



Belleza en Alaska

12/14

Únanse a esta presentación donde aprenderemos un poquito más de Alaska y sus paisajes. Aprenderemos si realmente el sol está fuera de noche, y si es cierto que la comida es más cara. ¿Se siente el frío mucho, o aún puedes ir a nadar?

Presentado por Nancy Pineda

Reino Unido

12/21

El Reino Unido, con su capital de Londres, es un lugar lleno de historia y cultura. En esta presentación, aprenderemos sobre la historia de la realeza del Reino Unido y disfrutaremos de las maravillas que nos ofrece Londres.

Presentado por Guille Montiel

Primer viaje familiar al paraíso de Cancún en México

12/28

En esta charla viajaremos con una familia conformada de 12 personas a la hermosa península de Yucatán en la ciudad de Cancún. Disfrutaremos las hermosas ruinas mayas que fueron creadas por personas hace miles de años, y también disfrutaremos de conocer el pueblo maya y un cenote. Después viajaremos a conocer el hermoso y famoso parque XCARET que cuenta con muchas especies de animales, plantas, y ríos naturales. Por último, tomaremos un viaje en lancha a Isla Mujeres.

Presentado por Edna Olvera

Equipo de Programas de Conexión



Annette Balter
Coordinadora de Programa
Well Connected



Emma Marquez
Asistente Administrativa
Well Connected y Social Call



Melissa Benitez
Coordinadora Administrativa
Well Connected (Inglés y Español) y Social Call



Karen Miller
Coordinadora de Programa
Social Call



Amber Carroll
Directora Principal
Programas de Conexión



Casey O'Neill
Directora Asociada de Programa
Social Call



Michael Cueva
Coordinador de Programa
Well Connected Español y Social Call



Francisco Salazar
Especialista de Apoyo
Well Connected



Amber Dean
Coordinadora de Programa
Social Call



Patt Schroeder
Especialista de Programa
Well Connected y Social Call

Richard Goldman
Especialista de Apoyo para Conexiones Amistosas
Social Call



Lizette Suarez
Directora
Well Connected Español



Michelle Haines
Coordinadora de Programa
Social Call



Katie Wade
Directora Principal
Compromiso Creativo

Otros servicios comunitarios

Creative Spark: *Creative Spark* en colaboración con *Ruth's Table*, ofrece consultas, currículo y capacitación del personal para organizaciones y profesionales que trabajan en programas de participación con adultos mayores.

Home Match: Conecta a propietarios de viviendas y a solicitantes de vivienda, a cambio de servicios y/o renta.

Market Day: Mercados que venden productos frescos a buen precio para adultos mayores cada semana en varios lugares de California.

Ruth's Table: *Ruth's Table* en San Francisco reúne a generaciones a través de una combinación de exposiciones de galerías rotativas, proyectos creativos e iniciativas comunitarias.

Social Call: Ofrece visitas en persona, así como visitas telefónicas amigables en varios condados del Área de la Bahía.

Well Connected Inglés: Grupos telefónicos y en línea a nivel nacional en inglés. Llame al (877) 797-7299 o visite covia.org/services/well-connected.

Nuestra misión es inspirar y desarrollar la comunidad, cultivando relaciones significativas y experiencias que responden creativamente a las necesidades cambiantes. Para más información, llame al (877) 400- 5867, envíe email a conectate@frontporch.net, o visite www.covia.org/programs.

Logotipo de Inclusión



inclusión.
gracia.
justicia social.
*Covia le da la
bienvenida a todos.*

Social Call

Social Call es un programa de visitas amistosas, con la misión de fomentar conexiones entre voluntarios y personas mayores para conversaciones personales e individuales por teléfono o en persona.

Para más información: Llame al (877) 797-7299, o por email: conectate@frontporch.net o visite <https://covia.org/services/social-call/>



Involúcrese como voluntario

Facilite un grupo: Si le gusta guiar grupos y conectar con personas, ¡considere facilitar un grupo con nosotros durante unas semanas o meses! *Well Connected Español* y *Well Connected* siempre están buscando facilitadores en inglés y español. La programación es flexible, se proporciona capacitación y apoyo, ¡y no se requiere viajar, lo puede hacer desde su casa!

Conviértase en visitante amistoso: Llame a un adulto mayor semanalmente para una visita telefónica amigable y conexión personal.

Apóyenos con la accesibilidad

Muchas personas en nuestra comunidad son de baja visión o invidentes y disfrutan tener nuestros materiales trimestrales en audio. Desde la comodidad de su propio hogar, usted nos puede ayudar a grabar estos materiales para que sigamos siendo un programa accesible. Comuníquese con nuestra oficina para obtener más información.

¡Queremos su retroalimentación!

Agradecemos sus comentarios. Complete una encuesta para cada uno de los grupos a los que asiste, ya sea en línea, por correo o por teléfono con nuestro personal. Llame a la oficina para obtener el enlace de la encuesta en línea o para obtener más información 877-400-5867.

Otros servicios de apoyo

Recursos generales

2-1-1 | 211.org

Información y apoyo gratis, nacionales y confidenciales.

Localizador de cuidado para personas mayores | (800) 677-1116

Un servicio público de la Administración de los Estados Unidos sobre el Envejecimiento que lo conecta con los servicios para personas mayores y sus familias.

Recursos para la pérdida de la visión

Be My Eyes | bemyeyes.com

Una aplicación gratuita que conecta a personas invidentes y con baja visión con voluntarios videntes y representantes de la empresa para asistencia visual a través de una video llamada en vivo.

VisionAware | www.visionaware.org

VisionAware es un sitio web informativo y fácil de usar para adultos con pérdida de visión, sus familias, amigos y los proveedores que los atienden. VisionAware ofrece información práctica sobre cómo vivir con pérdida de visión, grupos de apoyo, afecciones oculares y servicios disponibles en todo el país.

Recursos de conexión

The Friendship Line | (800) 971-0016

Apoyo nacional las 24 horas para personas mayores solitarias, aisladas, deprimidas, frágiles y / o suicidas.

Recursos de tecnología

- **AARP** – <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/tecnologia/>
- **Everyoneon.org** – seminarios web intergeneracionales y formación tecnológica
- **Cyberseniors.org** – seminarios web intergeneracionales y formación tecnológica
- **seniorplanet.org** – clases en línea, ubicaciones en persona, artículos

Donaciones

Su generosa donación ayuda a que Well Connected Español sea un éxito aun mayor.

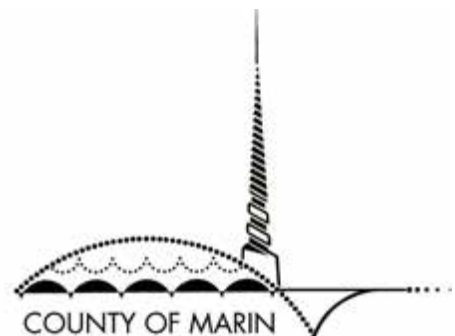
Para hacer una donación en línea, por favor visite: covia.org/giving

Para hacer una donación por correo, escriba los cheques a nombre de:
Covia Foundation
(Por favor, escriba “Well Connected Español” en el cheque)

Envíe a: Covia Foundation
2185 N. California Blvd., Suite 215
Walnut Creek, CA 94596

Para discutir opciones de planificación patrimonial, comuníquese con:
Katharine Miller, Directora Ejecutiva, Fundación Covia
(925) 956-7414 o kmiller@frontporch.net

Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores



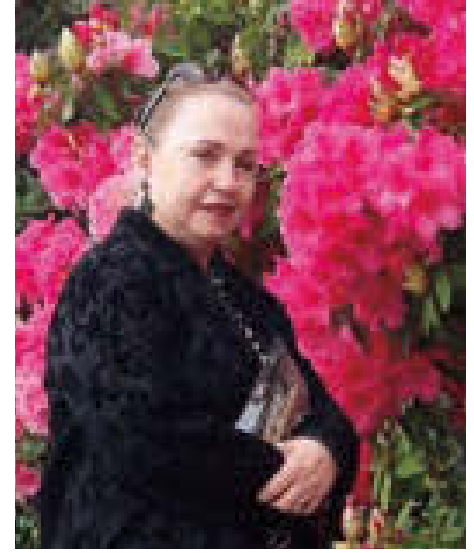
Historia destacada de Well Connected Español

“Siempre he pensado que somos seres vibracionales y que hay seres grandiosos que nos unen. Esto es lo que ha hecho *Well Connected Español* con el adulto mayor al reconocer su capacidad de dar y recibir a través de la comunicación que no da pie para ninguna discriminación de credo, raza, país o color. Soy muy feliz de pertenecer a tan lindo programa que me llena de alegría y amor”.

Este otoño, le expresamos nuestro agradecimiento a Nubia por todo el esfuerzo y amor que ha dedicado a nuestra comunidad de *Well Connected Español*. Estamos orgullosos de que Nubia sea una parte integral de nuestra comunidad. Esta sesión, la celebramos.

Nubia se unió a la comunidad de *Well Connected Español* durante el verano del 2019, lo cual significa que ha estado con nosotros por más de dos años. Durante este tiempo, Nubia ha facilitado varios grupos y ha disfrutado de los grupos como participante. Nubia empezó facilitando nuestro grupo de Gratitude pero siempre una fuente de creatividad, ella rápidamente desarrolló nuevas ideas para nuevos grupos, entre ellos el de cocina, naturaleza, hablando en español y el taller del consumidor. Todos estos grupos han sido muy interesantes y disfrutados por la comunidad.

Nubia R.
Facilitadora y
Participante



Esta sesión de otoño, Nubia estrena un nuevo grupo llamado *¿Qué necesito en mi vida?* Este grupo promete ser muy inspirador y divertido, igual que sus otros grupos.

Además de facilitar grupos, Nubia ha compartido sus conocimientos profesionales y sabiduría interpersonal presentando para nuestras series de *Salud y Vida* y la de *Abogacía y Empoderamiento*. También, se ha involucrado con nuestra comunidad como Embajadora de programa, pasando la voz sobre nosotros entre su comunidad y amistades.

Durante estos últimos dos años, ha sido un placer colaborar con Nubia y verla expresarse y crecer. Su corazón es gigante y siempre demuestra su amor y paciencia con las personas de nuestra comunidad. Apreciamos mucho su creatividad, honestidad y lo mucho que se preocupa por los miembros de la comunidad. Estamos emocionados de continuar a trabajar con Nubia y la felicitamos por todo el esfuerzo, tiempo y amor que nos ha dedicado. ¡Gracias Nubia!

En la portada de arriba der. a izq.
Anabella y Guadalupe



**Well Connected
Español**

A FRONT PORCH COMMUNITY SERVICE

881 Turk Street, San Francisco, CA 94102

wellconnectedespanol.org

(877) 400-5867