



# Well Connected Español

CREANDO COMUNIDAD

*¡Celebrando nuestro  
5to aniversario!*

## INVIERNO 2024

1 de enero – 30 de abril



**(877) 400-5867**

[conectate@frontporch.net](mailto:conectate@frontporch.net)  
[wellconnectedespanol.org](http://wellconnectedespanol.org)



# Unas palabras sobre la inclusión



BIENVENIDA.  
INCLUSIÓN.  
JUSTICIA SOCIAL.  
GRACIA.

Les damos la bienvenida

Damos la bienvenida a participantes de una variedad de orígenes, creencias, opiniones, situaciones de vida y habilidades. Muchos de nuestros participantes tienen baja visión o son invidentes. Muchos están lidiando con problemas de salud, condiciones crónicas o incapacitantes u otros problemas. Sea sensible y consciente de la diversidad en nuestra comunidad.

<b>Bienvenidos .....</b>	<b>3</b>
<b>Cómo funciona .....</b>	<b>4-5</b>
<b>Procedimientos del programa ...</b>	<b>6-7</b>
<b>Qué hay de nuevo .....</b>	<b>9-11</b>
<b>Tesoro de Talentos .....</b>	<b>12-13</b>
<b>Simposio de Envejecimiento</b>	
<b>Creativo .....</b>	<b>14</b>
<b>Historia destacada .....</b>	<b>15</b>
<b>Guía de catálogo .....</b>	<b>16</b>
Grupos de Apoyo	
y Bienestar Integral .....	20-22
Grupos de Arte y Creatividad ...	23-24
Grupo de Comunidad de WCE .....	25
Grupos de Conversaciones	
Amistosas .....	26
Grupos de Curiosidades	
y Cultura .....	27
Grupos de Días Feriados .....	28-30
Grupos de Idiomas .....	31-32
Grupos de Juegos y Diversión .....	33
Grupos de Reflexiones	
y Religión .....	37-38

Serie de Abogacía	
y Empoderamiento .....	17-19
Serie de Museos desde Casa ...	34-36
Serie de Salud y Vida .....	39-41
Serie de Tecnología	
y Ciencia .....	42-43
Serie de Viajes desde el Sillón	44-46

### **Servicios comunitarios**

<b>de Front Porch .....</b>	<b>47</b>
<b>Social Call .....</b>	<b>48</b>
<b>Involúcrese como voluntario .....</b>	<b>48</b>
<b>Apóyenos con la accesibilidad ..</b>	<b>48</b>
<b>¡Queremos su</b>	
<b>retroalimentación! .....</b>	<b>48</b>
<b>Donaciones .....</b>	<b>49</b>
<b>Agradecimiento especial .....</b>	<b>49</b>
<b>Recursos .....</b>	<b>50</b>

---

## **Acerca de Front Porch**

Front Porch es una organización sin fines de lucro dedicada a capacitar a las personas para que vivan vidas conectadas y plenas a través de la comunidad y la innovación. Front Porch brinda apoyo a 51 comunidades, 7,500 residentes y más de 10,000 participantes en programas y servicios en todo el país.

Front Porch tiene la misión de inspirar y construir comunidad, cultivando relaciones y experiencias significativas que respondan de manera creativa a las necesidades cambiantes. Obtenga más información en [frontporch.net](http://frontporch.net).

**En la portada de arriba der. a izq.**  
Nubia R. y Jorge E.



# Cómo funciona

## 1

### Navegue los materiales y encuentre los grupos que le interesan

- Una vez que esté registrado al programa, 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.
- 

## 2

### ¿Cómo me conecto?



#### Únase por teléfono

- **Todos los grupos** son accesibles por teléfono llamando al número gratuito. Favor de usar número desbloqueado.
  - Para unirse a un grupo de manera autónoma, llame a la línea del programa y, cuando se le solicite, ingrese el código de dos dígitos que aparece en su Calendario de participante.
  - 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.
- 



#### Únase en línea

- **Todos los grupos** son accesibles en línea usando su computadora o dispositivo electrónico que se conecta al internet usando **Google Chrome, Firefox o Safari**.
- Puede crear su propia cuenta en nuestro portal en línea para miembros y pre-inscribirse independientemente a todos los grupos a los cuales le gustaría ingresar.
- Una vez inscrito para los grupos, recibirá un email con su enlace personal un día antes del grupo. (Revise su carpeta de correo no deseado)
- Si necesita ayuda técnica, comuníquese con nosotros y podemos enviarle instrucciones más detalladas o explicarle cómo funciona.

# Cómo funciona

## 3

### Folletos

- Debe inscribirse para los grupos que vienen con folletos.
    - Los folletos se le enviarán dependiendo en su preferencia de envío. (correo postal o email)
- 

## 4

### Grupos de espacio limitado

- 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 necesita asistencia.

De acuerdo a su ubicación, usted tendrá acceso al horario de grupos en su zona horaria: Pacífico, Montaña, Central o Este.

***Well Connected Español* es accesible para participantes con visión reducida. Hay materiales disponibles en audio, braille y en letra grande.**

# Procedimientos del programa

Para fomentar un ambiente de respeto mutuo, los participantes registrados acuerdan lo siguiente. Comportamiento abusivo hacia el personal, los participantes del programa o los facilitadores, así como el incumplimiento de las pautas del programa, puede ser motivo de despido del programa.

## **Confidencialidad**

- Nunca comparta ninguna información privada en los grupos, incluyendo su teléfono.
- No comparta el calendario ni los códigos de grupo con nadie que no sea miembro registrado de *Well Connected Español*.
- Opiniones expresadas por facilitadores/participantes son propias y no reflejan la opinión de *Well Connected Español* o *Front Porch*.
- *Well Connected Español* puede grabar los grupos, para fines de control de calidad o para poder incluirlos bajo los grupos archivados dentro de nuestro portal en línea de Abiento que es seguro y disponible solo para miembros de *Well Connected Español*.
- *Well Connected Español* no compartirá su información personal sin su consentimiento. Para comunicarse con alguien fuera de los grupos, comuníquese con la oficina.

## **Reglamentos para uso en teléfono / en línea**

- Si puede, ingrese a las actividades cuando comiencen.
- Asegúrese de estar en un ambiente sin ruido antes de unirse a un grupo. Apague su televisor y radio.
- Favor de considerar usar audífonos con micrófono incluido para tener la mejor calidad de audio.
- Identifíquese con su nombre cuando se una a un grupo y antes de hablar.
- Cuando no esté hablando, silencie su línea telefónica para evitar ruido de fondo.
  - Use botón de SILENCIO/MUTE o presione \*1.
- **Si se une en línea**
  - Pruebe sus bocinas y audio antes de unirse.
  - Para silenciarse haga clic en el ícono de micrófono en su pantalla.
  - Si tiene problemas con su dispositivo electrónico, favor de no interrumpir el grupo.
  - Pregunte por el Guía de uso para Abiento si necesita más información.

# Procedimientos del programa

## Ética de grupo

- Permita que el facilitador guíe y dirija el flujo de su grupo.
- 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.
- Hacer proselitismo religioso u ofrecer consejos médicos a cualquier miembro está prohibido.
- Los grupos dirigidos por compañeros son destinados a ofrecer apoyo en un ambiente seguro y enriquecedor. Sin embargo, no pretenden reemplazar consejo médico o terapia. Está prohibido ofrecer consejo médico.
- Está prohibido argumentar, dirigir comentarios hirientes o irrespetuosos 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.**



**“Feliz Cumpleaños *Well Connected Español*!!!! En unos pocos años, este programa excepcional se ha convertido en una comunidad vibrante, atractiva y llena de amor y creatividad”.**

**Tracy P.**

Vice Presidenta de Servicios Comunitarios de Front Porch

*¡El equipo de conexión les desea un*  
**FELIZ AÑO NUEVO!**



**Rosanna Aragon**



**Liz Avalos**



**Annette Balter**



**Amber Carroll**



**Michael Cueva**



**Michelle Foster**



**Karen Kemp**



**Emma Marquez**



**Maria Morales**



**Casey O'Neill**



**Lizette Suarez**



**Katie Wade**

# Qué hay de nuevo

Les damos una cálida bienvenida a la nueva sesión de invierno 2024 de *Well Connected Español* (WCE). Es un gran honor poder compartir esta comunidad con todos ustedes y poder pasar juntos los momentos que nos traerá este nuevo año.

## ¡Feliz cumpleaños *Well Connected Español*!

Este año, ¡WCE cumple 5 años! Es increíble pensar que hace 5 años, se lanzó este programa que no tenía paralelo dentro del mundo hispanoparlante. Gracias a la ingenuidad de nuestra directora, Lizette Suarez, gracias a la dedicación de nuestros primeros voluntarios y participantes como ustedes, y gracias al apoyo de nuestra organización, fue que nació este programa.

Comenzamos con tan solo 12 grupos y 40 participantes en 3 estados. Ahora, tenemos más de 50 grupos y 250 miembros activos a través de 22 estados. Nuestro programa ha tenido tantos logros a lo largo de estos cinco años, desde llegar a organizar grupos todos los días del año y clases innovadoras como las de aprendiendo braille, hasta lograr colaboraciones con organizaciones conocidas nacionalmente que nos han apoyado en poder participar dando charlas en conferencias nacionales, ganar un premio por ser un programa innovador, recibir patrocinios de fundaciones y mucho más. Pero el logro más grande es poder conectar con todos ustedes y crear amistades duraderas. Ustedes creyeron en



*Aquí está una foto de nuestro primer catálogo, sesión de verano 2019, en promoción en una feria de salud.*



*El primer archivo de audio que se mandó por correo a un participante invidente. ¡Ahora, mandamos más de 30 cada sesión!*

# Qué hay de nuevo

nosotros y es así que seguimos adelante hacia un futuro con muchos más cumpleaños de programa.

Quedándonos dentro de la temática de cinco años, les compartimos aquí varias fotos de momentos especiales para nuestra comunidad durante los últimos cinco años. Tanto fue el apoyo que recibimos dentro de nuestra organización, que notarán que a través del catálogo hay algunas otras compañeras de trabajo ofreciéndonos felicitaciones por cumplir cinco años, ¡junto a fotos de cuando ellas tenían cinco años de edad!



*Aquí está nuestra directora Lizette con nuestro primer catálogo de invierno 2020.*



*En esta foto esta Michael y Lizette cuando visitaron una vivienda de nuestra organización por primera vez, y convivieron con participantes del grupo de Rezando el Rosario.*



*Aquí está nuestro Coordinador de programa, Michael, cuando fue a presentar al consulado mexicano en San Francisco por primera vez.*

# Qué hay de nuevo

## **Programación para crear conexiones**

Este invierno, les tenemos muchos grupos planeados que esperamos les encanten. Bajo nuestra serie de aprendizaje de Salud y Vida, les tenemos diferentes presentaciones impartidas por profesionales, abordando temas tales como el sueño, salud mental, enfermedades y mucho más. Estas charlas están diseñadas para educar y para facilitar que nuestros participantes acudan a los cuidados o recursos que ellos y sus familias necesitan para su bienestar y diario vivir.

Si en algún momento se cansan de tanto frío este invierno, los invitamos a participar en nuestra serie de Viajes desde el Sillón, en donde tomaremos recorridos virtuales a varios paraísos tropicales, desde la Isla de Margarita y el Pico Duarte en el Caribe hasta las playas del estado de Nayarit. Y si en algún momento se sienten solos o aburridos, los invitamos a echarle un vistazo a su calendario de participante, en donde tienen accesible toda la información que necesitan para conectarse a los grupos que ofrecemos diariamente.

## **Ustedes hacen la diferencia**

Los invitamos a que participen en nuestra comunidad esta sesión y que hagan escuchar sus voces. La participación de cada uno de ustedes es lo que hace que nuestra comunidad siga adelante y creciendo con mucha alegría y diversión. Son todas las personas dentro de nuestra comunidad que hacen que nuestro programa sea tan especial. Le damos un agradecimiento especial a Front Porch Communities Foundation (Nuestra Fundación Comunitaria de Front Porch) que nos ayudó a mandar las cartas para nuestra campaña de fin de año para la sostenibilidad del programa. Agradecemos a todos los que hicieron o van hacer una donación durante esta campaña. Su donación significa mucho para nuestra comunidad. ¡Gracias y les deseamos un feliz invierno!



---

**COMMUNITIES  
FOUNDATION**

# Tesoro de Talentos

En la comunidad de *Well Connected Español* creemos que todos los seres humanos posemos creatividad y talentos especiales que nos nacen de adentro. Hay tantas personas talentosas y creativas en nuestra comunidad que tuvimos que resaltar algunos de ellos en nuestro catálogo y compartir este gran tesoro de talentos con todos ustedes.

¿Cuál es su talento? Los invitamos a que nos manden fotos de ustedes con sus creaciones o proyectos para tener la oportunidad de ser incluidos dentro de la sección de Tesoro de Talentos del próximo catálogo. ¡Juntos nos enriquecemos la vida con tanto tesoro de talento!

**Maria S.**, Facilitadora y Participante, nos comparte un collage abstracto hecho con medios mixtos como parte de una clase de arte con el programa *Creative Spark* de *Front Porch*. Sobre una hoja de papel de braille blanco, ella pegó la pluma de una paloma, un listón verde, varias hojas verdes de diferentes plantas, conchas, una piedrita y un ramo de romero. Esta obra representa “mis recuerdos cuando [era] niña, visitando un río en mi pueblo.”



Maria – Facilitadora y Participante



Collage de Maria S.

# Tesoro de Talentos

**A Gloria L.**, Facilitadora y Participante, le encanta cuidar de sus mascotas. Cuidar de sus pájaros y perritos queridos toma mucha atención y dedicación, pero Gloria lo hace con mucho amor gracias a su gran corazón. Pregúntenle a esta hermosa guacamaya roja sentada sobre su hombro, y de seguro les contestará, “¡Sí, Gloria nos cuida muy bien!” Su perrito chihuahua, Tito, ¡está de acuerdo!



Gloria L.



Tito, el perrito chihuahua de Gloria

**Audiel V.**, Facilitador y Participante, tiene muchos años de experiencia dentro del mundo de la música. Aquí, lo vemos tocando una trompeta. ¿Toca jazz o mariachi? ¡Pregúntenle ustedes cuando hablen con él, para que les platique más sobre su amor a la música!



Audiel V.



Audiel tocando la trompeta



**¡RESERVE LA FECHA!**  
**Jueves, 5/9**

Únase al quinto ***Simposio de Envejecimiento Creativo*** anual de *Well Connected Español*, el jueves, 9 de mayo del 2024.

## **Longevidad Creativa**

Desatando el potencial de los pequeños hábitos

Existe una simbiosis entre la creatividad y la longevidad durante nuestra tercera edad, en la cual la calidad de nuestras vidas como personas mayores se va profundizando lo más que ejercemos nuestra creatividad y sentido de agencia personal. No sólo se trata de vivir más años sino de cómo vamos a disfrutar estos años que todavía nos esperan durante nuestra madurez. Como un campo lleno de pequeñas semillas puede rendir grandes cosechas, nuestras pequeñas acciones pueden llegar a tener un profundo impacto en nuestro camino hacia una vida con más plenitud. Descubra cómo nuestros pequeños hábitos pueden despertar la creatividad abundante que todos tenemos adentro y hacerla alcanzar cada rincón de nuestras vidas, integrándose perfectamente en nuestro diario vivir. Sea parte de ponencias inspiradoras y experiencias inmersivas que muestran la magia que ocurre cuando los momentos cotidianos se encienden con chispas creativas. Reserve su lugar hoy y vea cómo con unos pequeños pasos podemos desatar una transformación significativa de longevidad creativa.

---

El Simposio de Envejecimiento Creativo está organizado por *Well Connected Español* y *Creative Spark*, servicios comunitarios de *Front Porch*, así como por otros adultos activos en nuestros programas.

**Preinscripción requerida antes del martes, 5/7**

**Para más información: [envejecimientocreativo.org](http://envejecimientocreativo.org) o (877) 400-5867**

# Historia destacada de WCE

**"No me canso de decir lo maravillada que estoy con esta organización la cual me ha hecho sentir no solo bienvenida, sino también, inspirada y soñadora. El amor, camaradería, la gran variedad de temas, exposiciones, autenticidad de los participantes y respeto que se respira en estos grupos, sus participantes, presentadores y directores es contagioso. Gracias".**

Dentro de los dos años desde que Amparo se inscribió a WCE como participante, ella se ha convertido en una gran parte de nuestra comunidad. Amparo es muy amable, alegre, inteligente y divertida. Siempre es muy considerada de los demás y es un placer estar en su compañía.

Antes de retirarse, Amparo trabajaba como maestra. Con esta experiencia profesional, fue sólo natural que ella se uniera al equipo de facilitadores para impartir su propio grupo. Ella comenzó facilitando el grupo de Podcasts y más, y también ayuda a facilitar el grupo de Apoyo para personas de baja visión. Está sesión de invierno, Amparo está estrenando un nuevo grupo, "Atrévete a ser tú," que promete ser muy interesante e inspirador.

Amparo posee un gran sentido de solidaridad con los miembros de nuestra comunidad de baja visión. Viendo el esfuerzo continuo dentro de WCE para ser accesible para la comunidad de baja visión,



Amparo – Facilitadora y Participante

Amparo se ha tomado la labor de apoyar a nuestra comunidad en aprender más sobre las experiencias de personas con baja audición.

Amparo fue parte de nuestro Comité Asesor el año pasado y nos ayudó bastante cuando estuvimos desarrollando nuestro portal de participantes en línea, Abiento.

Amparo es orgullosamente colombiana. En su tiempo libre, le encanta hacer voluntariado, pasar tiempo con su familia y viajar. Amparo, le damos un fuerte abrazo virtual y mucho aplauso, por todo su amor, tiempo, dedicación, y sobre todo, por ser únicamente usted. ¡Gracias Amparo!

# Guía de catálogo y grupos para invierno

LOS SIGUIENTES ÍCONOS IDENTIFICAN DETALLES O INSTRUCCIONES PERTINENTES AL GRUPO:



**Materiales:** Una actividad que incluye materiales. Puede recibir los materiales por email o correo postal. Para recibir los materiales a tiempo debe inscribirse con anticipación ya sea llamándonos, por email, o inscribiéndose en línea.



**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

## **Estafas telefónicas y el robo de identidad**

**1/29**

Hoy en día todos recibimos constantemente llamadas y mensajes a nuestros teléfonos que intentan defraudarnos. Aprenda cuales son las estafas telefónicas más comunes y como puede protegerse contra el robo de identidad.

***Presentado por Antonia Villaseñor, Departamento de Innovación y Protección Financiera de California (DFPI)***

## **Hacia un seguro social que proveerá atención a largo plazo en California**

**2/5**

Discutiremos la campaña para establecer un seguro social que creará servicios universales de apoyo a largo plazo en California. En otras palabras, atención a largo plazo y cómo la pagaremos.

***Presentado por Ligia Montano, Senior and Disability Action***

## **Envejeciendo en casa**

**2/12**

Explicaremos que hacen los especialistas certificados en el envejecimiento en casa, que son, como pueden ayudar a los adultos mayores, y como pueden encontrar a uno.

***Presentado por Janet Engel, HomeDesignsForLife.com, y Esther Kane, SeniorSafetyAdvice.com***

## **Formas emergentes de fraude de identidad**

**2/26**

La presentación se enfocará en los tipos de fraude de identidad que se están haciendo prevalentes hoy en día, como, por ejemplo, la nueva forma de fraude de identidad conocida en inglés como “pig butchering.”

***Presentado por Pablo Galán, La Raza Centro Legal***

## **La mediación y la resolución de conflictos**

**3/4**

Exploraremos como aplicar la mediación y la resolución de conflictos para el empoderamiento de los adultos mayores. Este tema es para estimular la autonomía y la independencia de los adultos mayores.

***Presentado por la Dra. Maria Cristina Camelino, Abogada, Mediadora, Conciliadora de consumo, Columnista en TV y medios gráficos, Docente***

## **Proceso creativo**

**3/11**

Aprenderemos cómo podemos utilizar la creatividad, la música y las artes como terapia para poder recuperar nuestra historia personal con sentido.

***Presentado por Gabriela Alejandra Gonzalez Ruiz, Universidad Iberoamericana***

## **Infórmese, empodérese**

**3/18**

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, Centro de Memoria y Envejecimiento, UCSF***

## **Proteja su crédito**

**3/25**

Aprenda como monitorear y proteger su crédito. Hablaremos sobre como acceder su informe de crédito gratuito en español, las señales que su crédito ha sido comprometido y como puede congelar su crédito en dado caso.

***Presentado por Antonia Villaseñor, Departamento de Innovación y Protección Financiera de California (DFPI)***

## 8 principios de las finanzas

4/1

Presenta las etapas del ciclo de vida financiero, los principios esenciales de las finanzas y sus fundamentos.

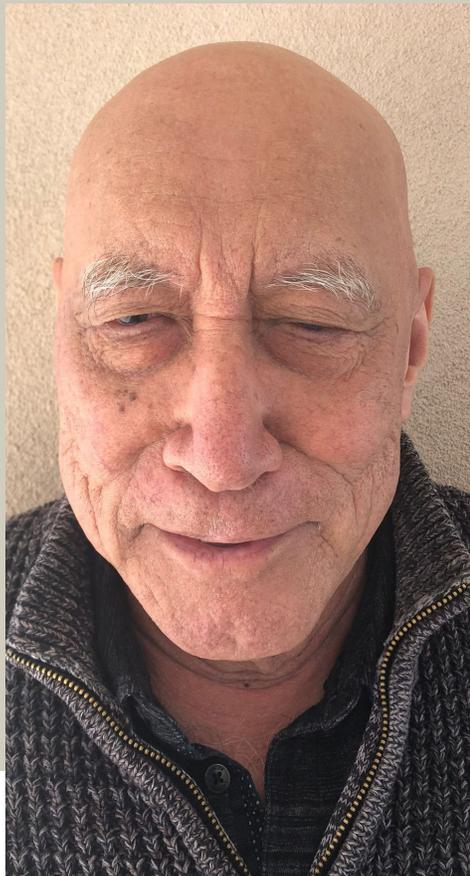
**Presentado por Felicia Correa y Kenneth Pabón, Finanzas en Tus Manos, Banco Popular**

## Visitas amistosas

4/8

*Social Call*, es un servicio de *Front Porch* que conecta a adultos mayores con un voluntario para que tengan llamadas telefónicas cada semana. Los dos se apoyan, comparten experiencias e historias y crean una amistad.

**Presentado por Liz Avalos, Social Call, un programa de Front Porch**



**“Yo agradezco mucho a WCE. Gracias porque encontré a esta familia de WCE. Y yo estaré siempre muy agradecido con todos los compañeros, aprendemos un poquito más cada día, compartimos, convivimos, y tenemos una comunicación. Aunque estamos lejos, nos sentimos en un ambiente familiar; nos sentimos juntos y en armonía. Gracias a todos los que hacen posible llegar a nosotros esta ayuda y este apoyo. Gracias Dios bendiga a WCE y a todos los que allí laboran. Gracias a todos”.**

**Juan M.**  
Participante

# Apoyo y Bienestar Integral

## **Alimentación y nutrición en la edad adulta**

**Miércoles, 1/24, 2/28, 3/27, 4/24**

Únete a este grupo y aprendamos sobre la buena alimentación, los cambios y retos en el proceso de envejecimiento; permitiéndonos hacer de este momento un encuentro que enriquezca nuestras herramientas para prevenir, mejorar o controlar enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes. No se proveen consejos médicos en este grupo, solo información.

**Facilitado por Yaneth Palacios Paz**

## **Apoyo para personas de baja visión**

**Sábado, 1/6, 1/20, 2/3, 2/17, 3/2, 3/16, 4/6, 4/20**

Únase a este grupo para conversar sobre cómo ayudar y aprender de una persona invidente o con baja visión. Les daremos información práctica para la vida diaria.

**Facilitado por Anabella Denisoff, Amparo Shanor y Maria Snow**

## **Despertar el cuerpo**

**Jueves, 1/18, 2/1, 2/15, 3/7, 3/21, 4/4, 4/18**

Despertar el cuerpo con movimientos suaves y cuidar el alma con música. Empezaremos las clases con una serie de movimientos funcionales suaves (método Feldenkrais) y después escucharemos música. Cuando sea relevante, podremos tener también durante la clase una corta charla sobre recuerdos del pasado.

**Facilitado por Agnes Windram**



## **Ejercicio, salud y bienestar**

**Martes, 1/9 a 2/13, 2/27 a 4/2, 4/16 a 4/30**



### **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**

# Apoyo y Bienestar Integral

## **Empodérese ahora**

**Jueves, 1/11, 2/8, 3/14, 4/11**

El equipo de *Radiant Futures* (previamente conocidos como WTLC) se reunirá con usted para escuchar y apoyarlo con sus preguntas generales y asuntos. Tendrán información sobre varios temas, incluyendo temas legales, financieros, de inmigración, personales y más. Este grupo no es asesoría legal ni consejería, la idea es conectarlo con recursos e información que pueden ayudar.

***Facilitado por Milan Castañeda, Radiant Futures***

## **Hábitos nutricionales saludables**

**Miércoles, 1/10, 2/14, 3/13, 4/10**

En este grupo aprenderemos la importancia de una buena alimentación para estar saludables y prevenir enfermedades, que es una dieta saludable, como una dieta sana mejora nuestra salud e información sobre nutrición y los alimentos. No se proveen consejos médicos.

***Facilitado por Margarita Lopera***

## **Hora de estimulación cognitiva**

**Martes, 1/9, 2/13, 3/12, 4/9**

Haremos ejercicios cognitivos y leeremos cuentos cortos con el objetivo de aumentar nuestra reserva cognitiva y tener un envejecimiento saludable.

***Facilitado por Nora Rodríguez***

## **Superación y mejoramiento personal**

**Viernes, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/8, 3/22, 4/5, 4/19**

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 Genaro Aquino***

# Apoyo y Bienestar Integral

## **Vivir independientemente**

**Martes, 1/9, 1/23, 2/13, 2/27, 3/12, 3/26, 4/9, 4/23**

En este grupo, hablaremos sobre diferentes estrategias para poder cumplir el diario vivir con autosuficiencia y seguridad. Varias de estas estrategias son relevantes para personas de baja visión. Esta sesión vamos a explorar estrategias que nos pueden ayudar a mantener nuestra independencia durante la temporada de invierno.

**Facilitado por Alejandra Perez**



**“El haber iniciado como participante, y ahora tener la oportunidad de ser un facilitador en *Well Connected Español*, me llena de alegría, porque he conocido a muchas personas tan valiosas a través del teléfono que me han permitido compartir mi conocimiento. Lo invito a participar para tener esta hermosa experiencia”.**

**Alejandra S.**  
Participante, Facilitadora

## **Canciones con tu historia**

**Viernes, 1/5 a 4/26**

Vengan a escuchar sus canciones favoritas y compartir sus historias personales y recuerdos asociados con cada canción.

***Facilitado por German Figueroa y Luis Arias***

## **DJ telefónico**

**Domingo, 1/7 a 4/28**

A quien no le gusta pasar un buen tiempo escuchando música con amigos. En este grupo se trata de pasarla bien mientras disfrutamos de grandes éxitos, canciones pegajosas, y bailes populares. Venga con ganas de bailar y pasarla bien.

***Facilitado por Ruben Hernandez y Elvira Romero***



## **Erotismo y fantasía**

**Martes, 1/9 a 2/6**

El taller está dirigido a personas interesadas en la escritura o narración de relatos eróticos. Para lograrlo, primero se definirá qué es el erotismo, se revisarán textos para diferenciar entre erotismo y pornografía, y por último, se escribirán o grabarán relatos eróticos para adultos mayores.

***Facilitado por Renata Armas***

## **Literatura y poesía**

**Miércoles, 1/3, 1/17, 1/31, 2/14, 2/28, 3/13, 3/27, 4/10**

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.

***Facilitado por Minerva Gonzalez Tello y Teresa Fivecoat***

# Arte y Creatividad

## **Música e historia**

**Miércoles, 1/10, 1/24, 2/7, 2/21, 3/6, 3/20, 4/3, 4/17**

Disfrutaremos 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.

**Facilitado por Minerva Gonzalez Tello y Teresa Fivecoat**

## **Recordando la época de oro**

**Lunes, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/11, 3/25, 4/8, 4/22**

Únanse a este grupo para pedir escuchar canciones de sus artistas preferidos de la época de oro. También compartiremos recuerdos y anécdotas de nuestros artistas favoritos.

**Facilitado por Celia Ray**



**“Todos merecemos conexión social. Las condiciones de salud crónicas, la pérdida de movilidad, vista, o simplemente vivir en lugares alejados de servicios, o donde hay pocas personas que hablan el mismo idioma, puede crear aislamiento social entre las personas mayores latinas. Durante los últimos 5 años, WCE ha ofrecido una alternativa, con la cual siempre se puede encontrar alguien con quien hablar. Los invitamos a disfrutar los próximos 5 años, y más, en comunidad”.**

**Michael Cueva, cuando estaba chiquito**

Coordinador de Programa, Well Connected Español

# Comunidad de *Well Connected Español*

## **¡Bienvenidos!**

**Viernes, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/8, 3/22, 4/12, 4/26**

¿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 miembros de la comunidad de Well Connected Español***

## **Foro comunitario**

**Viernes, 1/26, 4/19**

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 el equipo de Well Connected Español***

## **Hora de preinscripción**

**Martes, 1/2, 4/23, 4/30**

**Jueves, 4/25**

Únase a nosotros para aprender que grupos estamos ofreciendo la nueva sesión de *Well Connected Español*. Se podrá registrar para grupos y aprender más sobre todo lo que ofrecemos.

***Facilitado por el equipo de Well Connected Español***

## **Tesoro de Talentos**

**Viernes, 4/12**

En nuestra comunidad tenemos a músicos, poetas, pintores, escritores, jardineros, y más. Únase a este grupo para compartir sus creaciones con la comunidad. Aceptamos sumisiones todo el año.

***Facilitado por el equipo de Well Connected Español***

# Conversaciones Amistosas



## **Atrévete a ser tú**

**Sábado, 1/27, 2/24, 3/23, 4/27**

En este programa intentaremos, crecer, descubrir, valorar y apreciar el nuevo yo. La vida es un proceso de aprendizaje. Cada experiencia nueva y vieja nos trae una lección; tú eliges si es para crecer, renacer, madurar, amargarnos, endulzarnos. Será divertido e instructivo.

***Facilitado por Amparo Shanor y Anabella Denisoff***

## **Conociéndonos**

**Domingo, 1/14, 2/4, 2/25, 3/10, 4/14**

En este grupo, aprenderemos del uno y del otro. Compartiremos diferentes experiencias vividas que pueden aportar a nuestra calidad de vida.

***Facilitado por Maricela Ángel***

## **Hablando de todo un poco**

**Jueves, 1/4, 1/18, 2/1, 2/15, 3/7, 3/21, 4/4, 4/18**

Únase a nuestro grupo y comparta de lo que guste. Este es un grupo de conversación en donde el punto es pasarla bien y compartir.

***Facilitado por Dayra Abad***

## **Taller de historia de vida**

**Jueves, 1/18, 2/1, 2/15, 3/7, 3/21, 4/4, 4/18**

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](http://vitastoryclub.org))***

# Curiosidades y Cultura



## **Comente usted**

**Miércoles, 1/4, 1/18, 2/1, 2/15, 2/29, 3/14, 3/28, 4/11, 4/25**

Acá se van a tocar diferentes temas cada semana, donde todos dan sus opiniones. Por ejemplo, matrimonio de dos culturas diferentes, el viejo no aprende, etc. Reflexionaremos si lo que dicta la sociedad acerca de varias cuestiones corresponde con nuestras experiencias y puntos de vista.

***Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez***



## **Comida de la temporada**

**Miércoles, 1/11, 1/25, 2/8, 2/22, 3/7, 3/21, 4/4, 4/18**

Hablaremos sobre cuáles son los platillos de esta época y como darles el mejor uso. Esta sesión, nos concentraremos en comidas para la estación de invierno: sopas, caldos, y otras comidas para el frío.

***Facilitado por Nubia Rivera, Alejandra Perez y Patricia Ordoñez***



## **Personajes importantes**

**Jueves, 1/4 a 4/25**

Hablaremos sobre personajes importantes dentro de la actualidad y la historia y cómo es que llegaron a hacer lo que hicieron.

***Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez***

## **Vida, cultura y peripecias**

**Jueves, 1/25, 2/22, 3/28, 4/25**

Cubriremos diferentes temas, historias y experiencias de vida cada mes. Pasaremos un buen rato en compañía compartiendo de nuestra cultura, mundo y vida.

***Facilitado por Julissa Cruz***

# Días Feriados

**¡Feliz año nuevo!**

**Lunes, 1/1**

Únase a celebrar el año nuevo de 2023 juntos. Pasaremos un buen rato platicando, festejando, riéndonos y compartiendo nuestras reflexiones del año que ha pasado.

***Facilitado por Anita Mendoza***



**Día de Louis Braille**

**Jueves, 1/4**

¿Quién fue Louis Braille? Únase a este grupo para celebrar su gran legado: el braille.

***Facilitado por Maria Snow***

**Día de los Reyes Magos**

**Sábado, 1/6**

Únase a este grupo para aprender por qué se celebra el Día de los Reyes Magos. Compartiremos nuestras propias costumbres y recuerdos.

***Facilitado por Anita Mendoza***

**Día de Martin Luther King Jr.**

**Lunes, 1/15**

En este día feriado, recordaremos la lucha para la igualdad de las personas afrodescendientes en los Estados Unidos, y el movimiento de los derechos civiles. Reflexionaremos sobre lo que significa vivir libre.

***Facilitado por Fabian Castillo***



**Día de la Candelaria**

**Viernes, 2/2**

Únase a este grupo para celebrar el Día de la Candelaria, un día feriado celebrando la presentación del niño Jesús. En México, es tradicional comer tamales y atole durante este día. Los invitamos a compartir sus recuerdos, tradiciones, ¡y unos cuantos tamales virtuales!

***Facilitado por Candelaria De la Paz***



## **Mes de la Historia Afrodescendiente**

**Sábado, 2/3**

El mes de febrero se celebra el Mes de la Historia Afrodescendiente, conocido como Black History Month en inglés. Este mes es una ocasión para apreciar, celebrar y recordar a las comunidades Afrodescendientes y sus aportaciones a la ciencia, cultura e historia.

***Facilitado por Amparo Shanor***

## **Día del Amor y la Amistad**

**Martes, 2/13**

¿Quién fue San Valentín? ¿De dónde viene cupido? ¿Por qué se usan corazones este día? Únase a este grupo para aprender sobre esto y para hablar sobre lo más bello de la vida, el amor y la amistad.

***Facilitado por Nubia Rivera***

## **Día de los Presidentes**

**Lunes, 2/19**

¿Por qué celebramos el Día de los Presidentes? Únase a nosotros para conversar sobre porque es importante reflexionar sobre los líderes de este país en este día.

***Facilitado por Fabian Castillo***



## **Día Mundial del Riñón**

**3/16**

Este día es para generar conversaciones sobre la importancia de los riñones y la salud renal. Muchas personas en el mundo viven con enfermedades renales y los invitamos a compartir sobre sus propias experiencias.

***Facilitado por Luis Arias***

# Días Feriados

## Día Mundial de la Poesía

**Domingo, 3/24**

Este día conmemora la poesía, practicada a lo largo de la historia en todas las culturas y en todos los continentes. Esta forma de expresión bella y edificante. Únete a este grupo y celebra la creatividad y comparte tu poema favorito.

***Facilitado por Anabella Denisoff***

## Pascua

**Domingo, 3/31**

La Pascua comercializada celebra a un conejito y esconden huevitos para los niños. En el cristianismo es el día más importante de la fe y se celebra la resurrección de Jesucristo. En este grupo compartiremos de la pascua en el contexto cristiano.

***Facilitado por Maria Snow***

## Día de la Tierra

**Lunes, 4/22**

En el Día de la Tierra se celebra la conciencia común de protección del planeta. En este grupo hablaremos de cómo podemos ayudar a conservar nuestro planeta.

***Facilitado por el equipo de Well Connected Español***



**“Felicitaciones en alcanzar notablemente cinco años. El trabajo duro, constante, la creatividad y el liderazgo han sido extremadamente fundamentales en el éxito de *Well Connected Español*. ¡Salud por muchos, muchos años más de éxito por venir”!**

**Maria M.**

Asistente administrativa, Programas de conexión



## Braille 1

Lunes, 1/29 a 4/15



### PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

En este grupo, les enseñaremos como leer braille, el cual es un sistema de escritura y lectura táctil para personas invidentes o de baja visión.

Comenzaremos con el alfabeto y un conocimiento básico de la celda del braille. Los materiales de estudio serán proveídos por la organización *Hadley*. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión. Las personas con visión pueden participar como oyentes.**

***Facilitado por Maria Snow, Fabian Castillo y Ruben Hernandez***



## Braille 2

Jueves, 2/1 a 4/11



### PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Este grupo es para los estudiantes de braille que ya han avanzado y que logran leerlo y escribirlo un poco, pero que necesitan más práctica y apoyo para sentirse cómodos dominándolo. Los materiales de estudio serán proveídos por la organización *Hadley*. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**

***Facilitado por Luis Arias y Maria Vazquez***



## Braille 3

Martes, 1/30 a 4/16



### PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Este grupo es para los estudiantes de braille que ya han avanzado y que logran leerlo y escribirlo un poco. Se requiere tener conocimiento práctico del alfabeto y de la celda de braille. Los materiales de estudio serán proveídos por la organización *Hadley*. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**

***Facilitado por Maria Vazquez, Luis Arias, y Ruben Hernandez***



## **Braille 4**

**Miércoles, 1/31 a 4/10**



## **PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO**

Este grupo es para los estudiantes de braille que lo dominan de manera avanzada. Escribiendo usando la maquina Perkins será parte del plan de estudio. Los materiales de estudio, incluyendo la maquina Perkins, serán proveídos por la organización *Hadley*. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**

***Facilitado por Audiel Villegas, y Fabian Castillo***

## **Inglés como Segundo Idioma (ESL)**

**Lunes, 1/29 a 3/25 (No hay grupo 2/19)**

Esta clase ayudara su comprensión auditiva en inglés. El propósito de la clase es practicar sus ingles en conversación. Tendrá espacio de hablar y escuchar para así mejorar su inglés. Esto ayudara a los participantes cuyo idioma nativo no es el inglés para que puedan sentirse más cómodos en conversaciones.

***Facilitado por Josefina Davis***



**“ ¡Feliz cumpleaños *Well Connected Español!* Su crecimiento e impacto durante los últimos cinco años son inspiradores. ¡Salud a los próximos cinco”!**

**Amber C., cuando tenía cinco años**

Directora Principal, Programas de Conexión

# Juegos y Diversión

## **Adivina la canción**

**Miércoles, 1/17, 2/21, 3/20, 4/17**

Participe en este grupo de juego en donde escucharemos, cantaremos y tararearemos diferentes canciones con el fin de adivinar la canción.

Recordaremos nuestras canciones favoritas y nos reiremos bastante.

**Facilitado por Norma Ortiz y German Figueroa**

## **Atrévete a jugar**

**Lunes, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/11, 3/25, 4/8, 4/22**

Este espacio lo usaremos para divertirnos. Experimentaremos con diferentes tipos de juegos. Se trata de aprender nuevos juegos y pasar un buen tiempo.

**Facilitado por Candelaria De la Paz, Norma Ortiz y Nora Muñoz**

## **Humor y más**

**Sábado, 1/6 a 4/27**

Para amenizar un poco más el día que mejor que un par de buenos chistes. Vengan a divertirse y compartir dichos, chistes y refranes de su cultura. Pasaremos un buen rato muy divertido lleno de risas y un poco de picardía. La diversión empieza aquí.

**Facilitado por Candelaria De la Paz y Nora Muñoz**



## **Lotería**

**Martes, 1/16, 2/6, 2/20, 3/5, 3/19, 4/2, 4/16**

¡Lotería! Y por teléfono, así es. Únase cada semana a la llamada y diviértase jugando el juego clásico de Lotería. Llámenos para pedir cartas para jugar al (877) 400-5867.

**Facilitado por Gloria Larios**



## Museo Taíno

2/2

La presentación será sobre las piezas que tiene el museo de la época colonial de la República Dominicana, entre ellas hay armas de fuego, armas blancas, piezas de cerámicas, un cañón de bronce con una historia interesante y algunas cosas pequeñas procedentes de la Isabela, la primera ciudad del nuevo mundo. También hablaremos de reliquias familiares y piezas que forman parte los antepasados del fundador del museo.

**Presentado por Dr. César Estrella Bruzzo y Gregorio Díaz Rojas, Museo Taíno César Estrella Bruzzo**



## Exploremos nuevos objetos en la exhibición: *¡Presente! Una historia latina de los Estados Unidos*

2/9

La Galería Latina de la Familia Molina es la primera galería del *Smithsonian* dedicada a las contribuciones de los latinos en los Estados Unidos. Acompañenos en esta presentación para aprender sobre la exposición inaugural, *¡Presente! Una historia latina de los Estados Unidos*. Esta exposición presenta conceptos, momentos y biografías fundamentales que arrojan luz sobre el legado histórico y cultural de las latinas y los latinos en Estados Unidos.

**Presentado por Natalia Febo, Museo Nacional del Latino Estadounidense**



Wadsworth  
Atheneum  
Museum of Art

## Reglas y repetición: arte conceptual

2/16

A pesar de frecuentemente tener una apariencia inaccesible, el arte conceptual fue creado por personas reales con preocupaciones urgentes sobre su mundo y el papel que el arte puede y debe desempeñar en él. La exposición presenta obras icónicas de la colección permanente de artistas conceptuales pioneros de las décadas de 1960 y 1970, junto con adquisiciones más recientes de artistas que adoptaron sus estrategias para abordar preocupaciones de identidad, medio ambiente y política.

**Presentado por el Museo de arte Wadsworth Atheneum**



## Toma de galería: Redescubrimiento en proceso

2/23

El tema de este año, *Rediscovery in the Making* (Redescubrimiento en proceso), alentará a nuestras comunidades a reimaginar lo cotidiano de forma creativa para revelar las riquezas dentro de nosotros mismos y los demás. *Rediscovery in the Making* saca a relucir partes de nosotros mismos que queremos mejorar o cambiar, reutilizando nuestras cualidades actuales y decisiones hacia un camino futuro inspirador. Gallery Takeover (Toma de galería) es un proyecto colaborativo anual. A lo largo del año, la galería de *Ruth's Table* y el programa de *Creative Spark* trabajan con muchos socios comunitarios para crear experiencias significativas basadas en las artes, culminando en una exhibición dirigida por la comunidad. Este programa interactivo sirve como una plataforma para que todos los participantes, puedan crear, compartir y conectarse a través del arte, sin importar su edad o habilidades.

**Presentado por Tessie Barrera Scharaga, Ruth's Table**



Fine Arts  
Museums of  
San Francisco  
de Young  
Legion of Honor

## Vestido para impresionar

3/1

Se suele decir que no se puede juzgar un libro por su portada. Pero, ¿puede la ropa de una persona decirnos algo sobre quién es o el mundo en el que vivió? Esta charla informativa y entretenida explora las modas que se ven en las vastas colecciones de la Legión de Honor. Descubra cómo la revolución, la religión y la política han dado forma a la forma de vestir de la gente. Desde la antigua Grecia hasta la corte de Versalles, esta presentación le brinda un asiento en primera fila en un desfile de moda que lleva 2000 años en desarrollo.

**Presentado por Ana Gonzalez Lane, Museos de bellas artes de San Francisco (FAMSF)**



## **Sombras danzantes, cuentos épicos: Wayang Kulit de Indonesia** **3/8**

El teatro de sombras de Wayang kulit de Indonesia se encuentra entre las tradiciones narrativas más antiguas y grandiosas del mundo y se dice que está en el corazón de la cultura javanesa. Exploraremos los varios aspectos de este arte escénico, incluyendo las técnicas artísticas involucradas en la fabricación de títeres de sombra y el elenco de personajes.

***Presentado por Kemely Gomez, Museum of International Folk Art (Museo de Arte Popular Internacional), Santa Fe, NM***



**“Ha sido para mí un honor ser parte de esta incomparable comunidad de *Well Connected Español (WCE)* los últimos Cinto años. WCE marcó un parteaguas en mi vida y en la vida de muchos. WCE es un testimonio del poder de la conexión, iniciada y alimentada con pasión. Estoy emocionada por el futuro”.**

**Lizette S., cuando tenía cinco años**  
Directora de Well Connected Español

**“Estoy muy contenta de pertenecer a este programa siempre me divierto mucho en los grupos. WCE nos ayuda mucho a estar entretenidos en algo y nos mantiene felices. ¡Les deseo que cumplan muchos años más”!**

**Gloria L. en los años 90**  
Facilitadora y Participante

# Reflexiones y Religión

## **Compartiendo reflexiones**

**Sábado, 1/27, 2/10, 2/24, 3/9, 3/23, 4/6, 4/20**

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 y de fundamento cristiano. Todos son bienvenidos a participar de manera comprensiva y respetando la diversidad de creencias.

***Facilitado por Esperanza Torres***

## **Historias bíblicas**

**Lunes, 1/15, 2/19, 3/18, 4/15**

Únanse a este grupo para escuchar y compartir historias bíblicas y también sus propios testimonios y reflexiones. Este grupo es de fundamento evangélico cristiano. Todos son bienvenidos a participar de manera comprensiva y respetando la diversidad de creencias.

***Facilitado por Celia Ray***

## **Leyendo la Biblia**

**Sábado, 1/20, 2/3, 2/17, 3/2, 3/16, 3/30, 4/13, 4/27**

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 evangélico cristiano. Todos son bienvenidos a participar de manera comprensiva y respetando la diversidad de creencias.

***Facilitado por Esperanza Torres***

## **Oración y reflexión**

**Lunes, 1/8 a 4/29**

Este grupo tiene fundamentos y bases católicos. Comenzaremos rezando juntos 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 y Candelaria De la Paz***

# Reflexiones y Religión

## **Rezando el Rosario**

**Lunes y jueves, 1/4 a 4/29**

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 y Candelaria De la Paz (Lunes), Anita Mendoza (Jueves)***

## **Servicio conmemorativo**

**Martes, 4/29**

Este servicio está abierto a personas de todas las fes, creyentes o no creyentes. Honraremos la vida de nuestros seres queridos que ya no están con nosotros físicamente.

***Celebrado por la comunidad de Well Connected Español***

## **Vía Crucis**

**Viernes, 1/5 a 4/26**

Este grupo de meditación católica se meditarán 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**

**Miércoles, 1/3 a 4/24**

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***



## **Medicamentos para el sueño**

**1/31**

Mantener una buena higiene del sueño es muy importante para nuestra salud. Pero para las personas que padecen de insomnio o que tienen problemas con el sueño, ¿cuáles son los beneficios y los riesgos asociados con los medicamentos para el sueño? ¿Qué medicamentos existen y cuales son sus diferencias?

***Presentado por Dra. Anna Chodos, UCSF***

## **Demencia en la enfermedad de Parkinson**

**2/7**

El aumento de los casos de la enfermedad de Parkinson significa también un aumento de casos de demencia asociada a dicha enfermedad. Se hace necesario identificar temprano la demencia en personas con enfermedad de Parkinson para procurar una mejor calidad de vida y ayudar también a los cuidadores y familiares.

***Presentado por Dr. Milton Lopez***

## **Conectando con tu luz interior**

**2/14**

¿Sabías que la capacidad de valorarse, respetarse y cuidarse a uno mismo es lo que llamamos amor propio? El amor propio se manifiesta en diferentes aspectos de la vida, como en nuestra salud física, la salud mental, las relaciones interpersonales y nuestro desarrollo personal. Ven a platicar y a explorar este concepto que es una necesidad humana para vivir una vida plena y sana. ¡No faltes, te esperamos!

***Presentado por Elisa Gallegos y Yolanda Leon, Departamento de Salud Pública de la ciudad de Berkeley***



## **Programa de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)**

**2/21**

Aprenderemos sobre el Programa de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS, por siglas en inglés), que ayuda a los adultos mayores y a las personas con discapacidades con las actividades diarias como bañarse, ir de compras, cocinar, vestirse, y mucho más. Se hablará acerca de cómo aplicar y también más información acerca de cómo convertirse en un proveedor de cuidados IHSS.

***Presentado por miembros del equipo del Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la Tercera Edad (DAS), Agencia de Servicios Humanos de San Francisco (SFHSA)***

## **Cáncer de Sangre 101**

**2/28**

Se proporcionará una descripción general de los cánceres de sangre y sobre el tratamiento, los efectos secundarios y los impactos psicosociales y financieros de un diagnóstico de cáncer de sangre. Se compartirán recursos para la educación y el apoyo de pacientes y cuidadores.

***Presentado por voluntarios del Leukemia & Lymphoma Society® (la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma)***

## **Recuerdos perdidos: video y discusión**

**3/6**

Siga la familia Ramirez en una miniserie de 4 capítulos mientras enfrentan los desafíos de la enfermedad de Alzheimer cuando la abuela Gloria comienza a mostrar señas de pérdida de memoria. Después de cada capítulo, habrá una conversación sobre los síntomas y señales, el proceso de recibir un diagnóstico, las etapas de la enfermedad y el proceso de aceptación que familias enfrentan.

***Presentado por la Dra. Angélica Arias, Alzheimer's Association Los Angeles***



## **Participación creativa a través de la distancia**

**3/13**

TimeSlips es una organización cuya misión es brindar significado y alegría por medio de las conversaciones con los adultos mayores, independientemente de las capacidades físicas o cognitivas. Ofrecemos recursos para inspirar y apoyar a amigos, familiares y profesionales a medida que aprenden a incluir la creatividad de manera remota.

***Presentado por Jackie Kostichka, TimeSlips***

## **Entre alas y recuerdos: abrazando el nido vacío**

**3/20**

El nido vacío es un periodo de cambio emocional, pero también puede ser una oportunidad para el conocimiento personal y el redescubrimiento de uno mismo.

***Presentado por Martha Verdugo, Escritora, Tallerista***

## **La importancia de mantener patrones de sueño saludables**

**3/27**

Un sueño saludable es vital para establecer y mantener la salud física y mental y la calidad de vida en general. Abordar los desafíos específicos relacionados con el sueño y promover mejores prácticas de sueño entre los mayores de edad es esencial para su bienestar general.

***Presentado por Lizeth Sotelo, Estudiante de Doctorado, Psicología Clínica, Universidad de Palo Alto***

## **Sobre los sueños**

**4/3**

El ser humano tiene una particularidad. Él sueña. Sueña mientras duerme y sueña mientras está despierto. El sueño dormido guía y orienta nuestros caminos y el sueño despierto nos da esperanza. Hablaré de estos dos tipos de sueños y de cómo son una herramienta para estar sano y feliz.

***Presentado por Dra. Monica Giraldo Hortegas, Psicóloga clínica, Doctorado por la Universidad Federal de Juiz de Fora, Brasil***



## **Novedades científicas**

2/2

Escucharemos reportajes abordando noticias sobre lo más reciente en el mundo de la ciencia. Después hablaremos entre nosotros sobre su significado.

***Presentado por Michael Cueva***

## **Tecnología de acceso**

2/9

Comenzaremos la presentación definiendo qué es la tecnología de acceso y aprenderemos sobre algunos ejemplos diferentes. Hablaremos de funciones que comenzaron como funciones de accesibilidad en muchas plataformas, como el modo oscuro y los filtros de color, pero que fueron tan populares que llegaron a la parte más común de la configuración de dispositivos y aplicaciones. También dedicaremos algún tiempo a analizar aplicaciones diseñadas específicamente para que usuarios invidentes y con baja visión obtengan asistencia visual, como *Be My Eyes*, *Aira* y *SeeingAI*. Finalmente, dedicaré un tiempo a hablar sobre parlantes inteligentes y asistentes virtuales, que también pueden considerarse formas de Tecnología de Acceso.

***Presentado por Fernando Macias, Lighthouse for the Blind San Francisco***

## **Aplicaciones para baja visión con BridgingApps: Encontrando la aplicación ideal para usted**

2/23

BridgingApps proporciona recursos, educación e información sobre aplicaciones y dispositivos móviles para ayudar a las personas con habilidades diferentes a mejorar sus habilidades y niveles físicos, sociales y cognitivos. Únase a nosotros para conocer varias aplicaciones que pueden ayudar a las personas con baja visión o ceguera a llevar una vida más fácil.

***Presentado por Alejandra Gonzalez, BridgingApps***



## Well Connected Español en línea

3/1

Obtenga más información sobre *Abiento*, la plataforma de conferencias de *Well Connected Español* y el portal para miembros. En este grupo, aprenderá por qué desarrollamos *Abiento* y cómo puede usarlo para inscribirse en grupos, y unirse a grupos de manera independiente.

***Presentado por el equipo de Well Connected Español***



**“ Soy Licenciada en Letras Hispánicas, poeta y profesora de talleres de formación y creación literaria. Colaborar con WCE para compartir mi taller “Erotismo, fuente de juventud” con sus grupos, fue encontrarme con personas dispuestas a aprender a pesar de las dificultades, a disfrutar sus sentidos, a vivir sensaciones y expresar sus vivencias para amarse y ser amados. De esta manera, su trabajo grupal es un testimonio que contradice a una sociedad que afirma que los adultos mayores “ya no están para el amor.” Agradezco a WCE esta oportunidad para dar voz a las personas que nadie escucha y les felicito por su gran labor”.**

**Renata A.**  
Facilitadora



## **Ceviche, sol, lagartos y arena**

**1/30**

En la última década, he tenido la oportunidad de visitar el estado de Nayarit. He disfrutado la comida de San Blas, la ruta de los manglares y los lagartos de la Tovará, Matanchen en Nayarit. Así como, las artesanías de la comunidad Cora de Tepic. Durante mi presentación les compartiré fotos y memorias de mis visitas a este hermoso estado mexicano.

***Presentado por Jorge Zepeda***

## **Acapulco, Guerrero**

**2/6**

Conozcamos juntos a la ciudad de Acapulco, reconocida mundialmente por sus playas divinas y atracciones turísticas.

***Presentado por Cecilia Herrera***

## **Conociendo más de Guadalajara**

**2/13**

Vamos a conocer juntos una ciudad de la República Mexicana llamada Guadalajara, en Jalisco, México. Hablaremos un poco de sus tres principales municipios que son Guadalajara, Zapopan y Tlaquepaque y de las principales atracciones que ofrece este estado como comida típica, música, bebida, museos, pinturas, etc.

***Presentado por Georgina Ramirez***

## **Vayamos a Vancouver**

**2/20**

Vancouver, British Columbia, Canadá, es una ciudad encantadora, con paisajes llenos de bosques, playas con vistas bellísimas hacia el mar y las montañas. Una ciudad multicultural que hace honor a sus tribus nativas, su arte y legado en sus calles y museos llenos de historia. Vancouver es también una ciudad aparte de enorme, cosmopolita, llena de rascacielos y una infraestructura avanzada. Allí encuentras salmón fresco, sopas vietnamitas perfectas para el frío, y un barrio chino con múltiples opciones de comida asiática.

***Presentado por Victor Ford***



## **Argentina**

**2/27**

Argentina es el país más al sur de Sudamérica. Conozcan sobre su historia, cultura, comida y gente en este viaje a Argentina durante el mes de diciembre.

***Presentado por Margarita Millan***

## **Isla de Margarita**

**3/5**

Viajaremos al Mar Caribe, unos 40 kilómetros de la costa de Venezuela continental, a la Isla de Margarita. Esta isla es un destino muy popular entre los turistas, lleno de manglares y playas hermosas.

***Presentado por Irina Arraiz Leon, Un Nuevo Amanecer***

## **Una mirada al pico más alto del Caribe: Pico Duarte**

**3/12**

El pico Duarte es el punto más alto de todo el Caribe, lo que lo convierte en uno de los lugares sumamente importante para el equilibrio ecológico y el régimen hidrológico de la isla. Allí nacen los dos ríos más importantes de la República Dominicana: El río Yaque del Norte con su afluente Río Bao y el río Yaque del Sur con sus afluentes Río Mijo, Río Grande y Río San Juan y conviven las principales especies de flora y fauna endémica de la isla.

***Presentado por Sarah Mercado***

## **Caminemos por Tierra Santa**

**3/19**

Escucharemos sobre un viaje mágico a Israel durante el verano. Conoceremos varios lugares históricos y bíblicos dentro de este recorrido.

***Presentado por Patricia Ordoñez***



## Chiapas majestuosa

3/26

El estado de Chiapas en México, posee una rica historia y cultura indígena. Además de tener una de las más altas poblaciones de pueblos indígenas en la república, Chiapas también tiene muchas ruinas arqueológicas de la civilización maya ubicadas dentro de sus paisajes tropicales. **Presentado Presentado Ana Laura Martínez**

## Recorrido por México

4/2

Acompáñennos a un viaje a través de los estados mexicanos de Querétaro, Michoacán y Jalisco. Nos encontraremos con un sinnúmero de riquezas culturales, culinarias e históricas dentro de este recorrido mágico. **Presentado por Yessica Arias**



**“Feliz cumpleaños Well Connected Español! Las conexiones que han creado son increíbles. ¡Por los próximos cinco años”!**

**Annette B., cuando tenía cinco años**  
Coordinadora de Programa, Well Connected

# Servicios Comunitarios de *Front Porch* – Creando Comunidad

## **Vivienda**

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

## **Nutrición**

***Market Day:*** Apoya el envejecimiento positivo y la nutrición a través de mercados de productos agrícolas semanales en todo California.

## **Compromiso Creativo**

***Creative Spark:*** Motiva e inspira organizaciones y profesionales que trabajan en programas de participación con adultos mayores, ofrecen consultas, currículo y capacitación y entrenamiento para el personal.

***Ruth's Table & Front Porch Gallery:*** Une a generaciones a través de una combinación de exhibiciones en galerías rotativas, proyectos creativos e iniciativas comunitarias.

## **Conexión Social**

***Social Call:*** Fomenta conexiones telefónicas significativas entre voluntarios y adultos mayores en todo el país.

***Well Connected (Inglés):*** Conecta a los adultos mayores de habla inglesa con grupos telefónicos y en línea a nivel nacional.

**Para más información llame al (877) 400- 5867,  
envíe email a [conectate@frontporch.net](mailto:conectate@frontporch.net), o visite [www.covia.org/programs](http://www.covia.org/programs).**

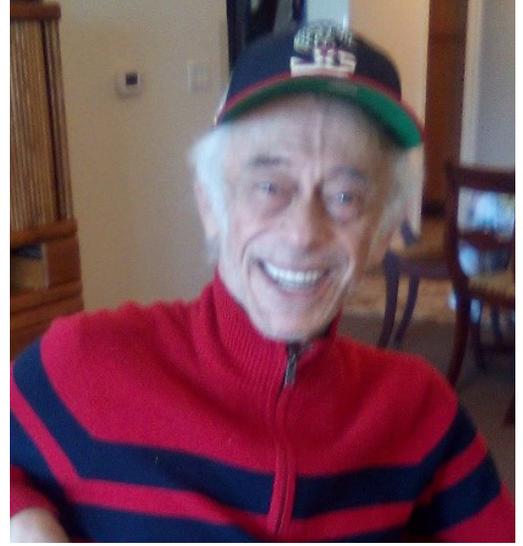
# Social Call

*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) 400-5867,

o por email: [conectate@frontporch.net](mailto:conectate@frontporch.net)



---

## Involúcrese como voluntario virtual

**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:** *Social Call* conecta a las personas para conversaciones telefónicas amistosas individuales programadas regularmente.

---

## 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.

# Donaciones

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

Para hacer una donación en línea, por favor visite: [frontporch.net/philanthropy/](http://frontporch.net/philanthropy/)

Para hacer una donación por correo postal,  
escriba los cheques a nombre de:  
**Front Porch Communities Foundation**

Envíe a: **Front Porch Communities Foundation**  
800 N. Brand Blvd., 19th Floor  
Glendale, CA 91203  
(Por favor, escriba "Well Connected Español"  
en el cheque)

Para discutir opciones de planificación patrimonial, comuníquese con:  
**Katharine Miller, Directora Ejecutiva, Fundación Front Porch**  
(925) 956-7414 o [kamiller@frontporch.net](mailto:kamiller@frontporch.net)



**COMMUNITIES  
FOUNDATION**

---

## Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores



# Recursos

## Recursos generales

- **2-1-1 o 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.

## Recursos para la pérdida de la visión

- **Be My Eyes**  
**bemyeyes.com**  
Una app gratuita que conecta a personas invidentes y con baja visión con voluntarios para asistencia visual a través de un video llamado en vivo.
- **Hadley.edu**  
**(800) 323-4238**  
Educación y grupos de discusión
- **VisionAware**  
**www.visionaware.org**  
Ofrece información práctica sobre cómo vivir con pérdida de visión.

## Recursos para la pérdida de audición

- **Asociación de pérdida de audición de América (HLAA)**  
**hearingloss.org**  
Ayuda a abrir el mundo de la comunicación a las personas con pérdida auditiva brindándoles información, educación, apoyo y defensa.

## Recursos de Salud Mental/Emocional

- **9-8-8 – Línea Nacional de Vida en Crisis y Suicidio**  
puede marcar mandar mensaje de texto o chat las 24 horas

## Recursos de tecnología

- **AARP** – <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/tecnologia/>
- **Everyoneon.org** – seminarios web y formación tecnológica
- **Seniorplanet.org** – clases en línea, artículos y mas
- **Programa de Descuentos para Internet (ACP)** – Programa de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) que proporciona descuentos mensuales de internet



Well Connected  
Español  
CREANDO COMUNIDAD

2185 N. California Blvd., Suite 215  
Walnut Creek, CA 94596

[wellconnectedespanol.org](http://wellconnectedespanol.org)

(877) 400-5867