



Well Connected
Español
CREANDO COMUNIDAD

*¡Celebrando nuestro
5to aniversario!*

PRIMAVERA Y VERANO 2024

1 de mayo – 31 de agosto



(877) 400-5867

conectate@frontporch.net
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.

Bienvenidos	4
Cómo funciona	5-6
Procedimientos del programa	7-8
Equipo de conexión	9
Qué hay de nuevo	10-11
Tesoro de Talentos	12-13
Simposio de Envejecimiento	
Creativo	14-17
Historia destacada	18
Guía de catálogo	19
.....	
Grupos de Apoyo	
y Bienestar Integral.....	23-24
Grupos de Arte y Creatividad ...	25-26
Grupos de Comunidad de WCE	27
Grupos de Conversaciones	
Amistosas	28
Grupos de Curiosidades	
y Cultura	29
Grupos de Días Feriados.....	30
Grupos de Idiomas	31-32
Grupos de Juegos y Diversión.....	33
Grupos de Reflexiones	
y Religión	36-38

Serie de Abogacía	
y Empoderamiento.....	20-22
Serie de Museos desde Casa... ..	34-35
Serie de Salud y Vida	39-40
Serie de Tecnología	
y Ciencia.....	41
Serie de Viajes desde el Sillón ..	42-43
.....	
Servicios comunitarios	
de Front Porch	44
Social Call	45
Involúcrese como voluntario	45
Apóyenos con la accesibilidad ...	45
¡Queremos su	
retroalimentación!	45
Donaciones	46
Agradecimiento especial	46
Recursos	47

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.

En la portada de arriba der. a izq.
Juan M. y Amparo S.

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 preinscribirse 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 anticipadamente 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.

***Well Connected Español* es accesible para participantes con visión reducida. Hay materiales disponibles en audio, braille y en letra grande. De acuerdo a su ubicación, usted tendrá acceso al horario de grupos en su zona horaria: Pacífico, Montaña, Central o Este.**

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.



“Esta comunidad virtual, especialmente diseñada para adultos mayores latinos en Estados Unidos, ha demostrado ser un espacio donde la conexión trasciende las barreras de la pantalla. Es increíble cómo, a pesar de los desafíos visuales que enfrentan muchos de nuestros miembros, hemos construido un lugar acogedor lleno de aprendizaje y alegría”.

Julissa C.
Facilitadora

¡Saludos de parte del equipo de conexión!



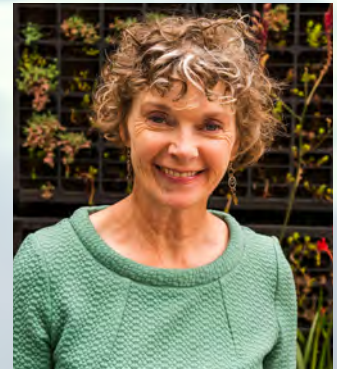
Joanna Aceves
Coordinadora de Programa, *Social Call*



Rosanna Aragon
Coordinadora de Programa, *Social Call*



Liz Avalos
Coordinadora de Programa, *Programas de Conexión*



Annette Balter
Coordinadora de Programa, *Well Connected*



Amber Carroll
Directora Principal, *Programas de Conexión*



Michael Cueva
Coordinador de Programa, *Well Connected Español*



Michelle Foster
Especialista de Programa, *Social Call*



Emma Marquez
Asistente Administrativa, *Programas de Conexión*



Casey O'Neill
Directora de Programa, *Social Call*



Lizette Suarez
Directora de Programa, *Well Connected Español*

Qué hay de nuevo

Bienvenidos a la sesión de primavera y verano 2024 de *Well Connected Español*. Entre las flores de primavera y bajo el sol del verano, celebramos que somos parte de una gran comunidad de adultos mayores que día a día nos inspiran a seguir viviendo con alegría y propósito.

Para comenzar la sesión, les traemos el Simposio de Envejecimiento Creativo el 9 de mayo. Este año, vamos a explorar el poder que tienen los pequeños hábitos en desatar nuestra longevidad creativa. Estamos muy emocionados de esta colaboración que se está llevando a cabo con un equipo internacional e intergeneracional de personas que en su día a día hacen que el mundo sea un lugar mejor para las personas mayores. Los invitamos a que disfruten de este gran evento y de que pasen la voz entre sus comunidades para así poder ampliar el alcance de nuestro mensaje.

Esta sesión le damos la bienvenida oficial a Liz Avalos a nuestros programas de conexión. Liz ya lleva con *Front Porch* un tiempo, pero trabajaba con nuestro programa hermano de *Social Call*. Ahora Liz estará trabajando directamente con nuestro equipo de *Well Connected* y *Well Connected Español*. Estamos emocionados de que se una a nuestro equipo con su entusiasmo y carisma. Ya tendrán tiempo de conocer más a Liz y su hermoso trabajo en los grupos.



Aquí está una foto de todos nuestros oradores para este Simposio de Envejecimiento Creativo 2024.



Liz y Lizette participando en la conferencia de la Alzheimer's Association el año pasado.

Qué hay de nuevo

En el mes de junio le damos la bienvenida al verano, ¿y que mejor manera de celebrar que con una rica comida? En nuestro grupo de “Comida de la temporada”, aprenderemos recetas para varios platillos veraniegos. Y si no les apetece cocinar, pueden aprender sobre el aspecto cultural de la comida, conectándose a nuestro grupo nuevo de “Cultura culinaria”, en donde se explorará el contexto cultural que envuelve a muchos de nuestros alimentos favoritos.

En julio celebramos nuestra independencia. Del 5 de julio hasta el 2 de agosto, estaremos teniendo distintas celebraciones de independencia para representar la gran diversidad de patrias latinoamericanas representadas dentro de nuestra comunidad.



Y en el mes de agosto, nos pondremos bien a gusto preparándonos para el fin del verano y aprovechándolo al máximo. Nuestro grupo de Tesoro de Talentos será una gran exposición de los muchos talentos que tenemos dentro de nuestra comunidad. Pero no puede haber alegría sin dar gracias a las vidas que nos han dado tanto. Con ese fin, nuestro Servicio conmemorativo será una ceremonia dedicada a todas las personas queridas que han partido dentro de nuestras vidas y comunidad.

Gracias a todos por ser parte de nuestra comunidad de *Well Connected Español*. ¡Esperamos que disfruten de esta nueva sesión y los invitamos a que se conecten!



Nubia y Patricia facilitan el grupo de “Comida de la Temporada”, cada otro miércoles. ¡No se lo pierdan!

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!

Por ser la temporada de primavera y verano, algunos miembros de nuestra comunidad nos comparten aquí fotos de como ellos disfrutan de la primavera y del verano.



Se dice que los girasoles siempre giran hacia el sol. ¡Pero también giran hacia Candelaria! ¿Será por la calidez de su corazón que brilla como el sol? En esta foto, ella disfruta de los días largos de verano en un campo, acompañada de miles de flores girasoles amarillas.



Nuestra directora Lizette sabe crear magia desde cero. Además de haber fundado nuestro programa hace 5 años, aquí se puede ver haciendo una pizza en nuestra última reunión de equipo. La pizza fue igual de sabrosa que nuestro programa, sólo que no duró, ¡se la comió!

Tesoro de Talentos



Cada verano, *Front Porch* organiza la Copa céltica, un torneo de golf con el propósito de recaudar fondos que apoyan a nuestros programas de servicios comunitarios. Para el torneo, siempre sale el sol, por lo cual nuestro coordinador de programa, Michael Cueva, llegó bien preparado con su cachucha, lentes solares, y por supuesto, mucho bloqueador. Aquí lo vemos en el campo de golf, frente una vista espectacular de la bahía de San Francisco.



Como dice la canción, “en el mar la vida es más sabrosa”. Pero con la conexión social, ¡la vida también es más sabrosa! Pregúntenle a Gloria, quien podemos ver en esta foto hablando por teléfono, parada frente a la orilla del mar disfrutando de un bello atardecer.



“Ha sido un honor participar y compartir mi experiencia con tan lindo grupo en WCE. El entusiasmo, curiosidad, sencillez y simpatía de sus participantes te enamoran y te hacen querer y dar más. Gracias por esta bella oportunidad y por crear tan significativo programa”.

Victor Ford

Coordinador de Programa de Homematch



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.



**Well Connected
Español**
CREANDO COMUNIDAD



Creative Spark
CREATING COMMUNITY

¡RESERVE LA FECHA!

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

o (877) 400-5867



Simposio de Envejecimiento Creativo

Los oradores



Jesus Guillen

Activista, Director y Fundador Grupo de Sobrevivientes de Largo Plazo del VIH

Jesus Guillen es un asesor independiente enfocado en el VIH y envejecimiento. Es orgullosamente inmigrante, latino, gay y sobreviviente del VIH por más de 30 años. Es uno de los fundadores de la organización para la comunidad gay latina en San Francisco, *AGUILAS*. También es fundador y administrador del Grupo de Sobrevivientes de Largo Plazo del VIH.



Dra. Maria Cristina Camelino

Abogada, Mediadora, Conciliadora de consumo, Columnista en TV y medios gráficos, Docente

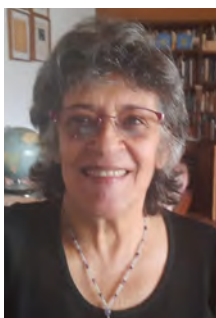
La Dra. Maria Cristina Camelino es argentina, abogada, mediadora, conciliadora de consumo, docente, columnista televisiva, periodista y escritora. Ha sido distinguida por el Sector de Resolución de Conflictos de la Bar American Association por su trabajo como Mediadora. Se ha seleccionado su experiencia profesional con los adultos mayores para la edición mundial del libro "Stories Mediators Tell" titulada; ¿Tiene un conflicto? ¡Prenda su televisor!".



Renata Armas

Tallerista multicultural, Poeta, Investigadora, Tallerista multicultural y Docente

Licenciada en Letras Hispánicas de la Universidad de Guadalajara, poeta, investigadora, gestora cultural y tallerista multicultural, que radica en Aguascalientes, México. Se ha especializado en la investigación y creación de formas de la poesía, incluyendo el rap, el arte urbano y el erotismo, así como a la producción de libros, álbumes, poesía con música, video, poesía en acción y trabajos comunitarios por la recuperación de la memoria colectiva donde los adultos mayores son los agentes principales. Actualmente, imparte talleres de formación artística en el Instituto Cultural de Aguascalientes.



Piedad Casas

Life Coach, Crítica y Curadora de arte

Piedad Casas Otoy acumula una amplia experiencia como curadora, curadora coach, crítica de arte y asesora cultural, tanto nacionalmente en Colombia como internacionalmente. Ha trabajado como curadora con destacados artistas plásticos colombianos y es tallerista de su propia metodología, Arquitectura de Vida, con la cual apoya a líderes en situaciones críticas y momentos de cambio. También trabaja con hispanos en el exterior y es orgullosa de ser una mujer de la edad plateada.



Dra. Gina Razón Goldfeder

Psicóloga, Escritora

La Dra. Regina Razón Goldfeder es psicoterapeuta, instructora y escritora basada en la Ciudad de México. Tiene su doctorado en psicoterapia individual y de parejas, y su maestría y licenciatura en psicología. En su vida profesional, da consulta privada a parejas e individuos, imparte cursos sobre la creatividad, psicología y espiritualidad, es colaboradora en el programa de radio “Arriba con Mayte” y está por finalizar su primera novela. Su libro publicado, “Soltar la Herida, una oportunidad de vida” por la editorial Urano fue publicado en el 2023.



Luis Arias

Facilitador y participante de WCE

Nací en Tototlán Jal. México, el 16 de junio de 1960. Perdí la vista en noviembre de 1996. Estuve en tratamiento de Hemodiálisis por un año y cuatro meses. En 1998 tuve un trasplante de riñón, gracias a la gran generosidad y amor de mi hermano menor quien me lo donó.

Posteriormente asistí al Instituto Braille para capacitarme en labores del hogar. Me esforcé en poner los pies sobre la tierra y aprendí el braille. El braille fue la base principal para estudiar el GED y obtener mi certificado el 22 de diciembre del 2005. Ahora estoy unido a *Well Connected Español*, programa que me relaciona con personas de diferente nacionalidad, escolaridad e ideología.



Amparo Shanor

Facilitadora y participante de WCE

Mi nombre es Amparo Viáfara Shanor. Poco tiempo después de casados, mi esposo eligió regresar a su país, Estados Unidos, donde comenzó nuestra gran aventura. Y aquí, en este país comenzó el reconocimiento oficial de mi dificultad auditiva y sordera parcial, ignorada hasta entonces. Los audífonos me ayudaron en mi vida escolar, porque regresé a la universidad para aprender inglés y sacar mi título y maestría especializada en español y literatura; funcionar en la lengua inglesa contra todos los obstáculos- muchos me causaron lágrimas, pero seguía siempre adelante. Hoy estoy jubilada y disfruto enormemente haber encontrado otro aliciente para vivir y servir a la comunidad, uno de ellos es *Well Connected Español*.

Historia destacada de *Well Connected Español*

“Mi amiga me hablo de este programa cosas muy lindas y me inscribió al rosario. No me imagine que grande era este programa para uno y especialmente con lo del COVID me ayudó mucho a comunicarme tener los grupos. Es un programa de mucho apoyo para las personas que estamos de baja visión. Este programa es único y nos ayuda mucho y espero que siempre tengan el recurso para que siga. Sale de mi corazón, y me siento como una familia entre ustedes”.

Anita ha sido parte de nuestra comunidad por muchos años. Durante la pandemia, ella se unió como participante del grupo de Rezando el Rosario, a la invitación de Esther, quien era la facilitadora en ese momento. Fue una gran desgracia que poco después, Esthercita falleció, pero le agradecemos siempre que entre todo lo que nos compartió en vida, estuvo habernos conectado a Anita.

Anita ha estado facilitando el grupo de Rezando el Rosario los jueves durante muchos años. Anita es paciente, amable y muy creativa. Dentro de su grupo, ella hace un gran esfuerzo para incorporar a los participantes dentro de la oración, según sus habilidades. Anita permite que otros compartan y que se reluzcan, ya sea leyendo rezos sagrados o cantando alabanzas. Nos encanta que como facilitadora, Anita entiende que su papel



Anita – Facilitadora y Participante

dentro del grupo es alentar un ambiente en donde los participantes pueden expresarse auténticamente y en confianza. Participar en su grupo del Rosario es conmovedor, especial y muy alegre.

Anita es amable, comunicativa, creativa, paciente y siempre dispuesta a aprender algo nuevo. Pero Anita también nos enseña mucho. Hemos aprendido de su experiencia que nos comparte siendo una persona con pérdida visual, del valor de escuchar y de ser parte de una comunidad, que no hay que dejarse vencer por los retos de la vida, y también nos ha enseñado muchas cosas sobre su estado natal de Veracruz.

Gracias Anita por ser parte de nuestra comunidad. ¡Arriba Anita!

Guía de catálogo y grupos para primavera y verano

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

Con amor y dignidad

6/3

Esta charla se enfoca en las personas que reciben cuidados y cómo ayudar a aceptar la etapa de recibir. Dejar de ser independiente en su totalidad o parcialmente no es tan fácil. ¿Cómo comprender ese proceso?

Presentado por Karla Armas, Visión y Compromiso

Robo de identidad: que hacer si eres víctima y que saber

6/10

En esta charla aprenderemos que se debe hacer para protegerse si es víctima del robo de identidad. Usaremos el plan de acción recomendado por la Comisión Federal de Comercio de los Estados Unidos (FTC).

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

¿Que es Juneteenth?

6/17

En el 19 de junio se conmemora la abolición de la esclavitud dentro de los Estados Unidos. Aprenderemos como es que esta historia sigue teniendo influencia en nuestra sociedad y vidas.

Presentado por Michael Cueva

Acción para personas mayores y personas con discapacidad

6/24

Senior and Disability Action en San Francisco moviliza y educa a las personas mayores y con discapacidades para luchar por los derechos individuales y la justicia social. A través del apoyo individual y la acción colectiva, trabajamos juntos para crear una ciudad y un mundo en el que las personas mayores y las personas con discapacidad puedan vivir bien y de forma segura.

Presentado por Ligia Montano, Senior and Disability Action

Dale la mano a tu hermano

7/1

El *Círculo Tercera Juventud* es una comunidad de voluntarios en el sur de California que crea lazos entre personas de diversas edades y experiencias. Únanse a esta plática para conocerlos y aprender cómo es que ellos brindan amor y apoyo a sus comunidades.

Presentado por Magda Rojas, Círculo Tercera Juventud

La Raza Centro Legal

7/8

Únanse a esta charla presentada por abogados de La Raza Centro Legal en San Francisco. Presentarán información especialmente seleccionada para poder beneficiar a los adultos mayores, empoderándolos a conocer sus derechos y como mejor cuidarse a ellos mismos y sus seres queridos.

Presentado por La Raza Centro Legal

Charla sobre inversiones

7/15

Mucha gente invierte su dinero esperando ganancias fáciles. La realidad es mucho más complicada. En esta charla definiremos que son las inversiones, porque se hacen y como protegerse ante las muchas estafas que hoy en día intentan convencernos a invertir nuestro dinero. Esta charla no es para decirles en donde invertir su dinero ni para alentarlos a invertir.

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

Finanzas en tiempos de desastre

7/22

Aprenda como preparar sus finanzas para un desastre, ya sea natural o algún tipo de accidente. Aquí les compartiremos lo que se necesita preparar para asegurarse de estar seguro durante cualquier desastre.

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

Cultura del buen trato

7/29

La cultura del buen trato a los adultos mayores es una responsabilidad de todos. 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



“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 Casas

Life Coach, Crítica y Curadora de arte, Oradora de Simposio de Envejecimiento Creativo 2024

Apoyo y Bienestar Integral

Apoyo para personas de baja visión

Sábado, 5/4, 5/18, 6/1, 6/15, 7/6, 7/20, 8/3, 8/17

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, 6/5, 6/20, 7/4, 7/18, 8/1, 8/15

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, 5/21 a 6/25, 7/9 a 8/13



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

Empodérese ahora

Jueves, 5/9, 6/13, 7/11, 8/8

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

Apoyo y Bienestar Integral

Hábitos nutricionales saludables

Miércoles, 5/8, 6/12, 7/10, 8/14

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, 5/14, 6/11, 7/9, 8/13

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

Facilitado por Nora Rodríguez

LISTOS: Preparación para desastres y emergencias

Sábado, 6/22 a 7/13

En esta serie de 4 encuentros, cubriremos como identificar nuestros riesgos, como crear un plan de comunicación y reunificación familiar, como poder respaldar nuestros documentos importantes, como responder a una interrupción de suministro de servicios, sobre el uso apropiado de un extinguidor de incendios, cómo desarrollar y desempeñar un protocolo de intervención (triaje), sobre la medicina durante los desastres, sobre la organización de equipos y el apoyo emocional durante un desastre.

Facilitado por el equipo de LISTOS

Vivir independientemente

Martes, 5/7, 5/21, 6/4, 6/18, 7/2, 7/16, 7/20, 8/13, 8/27

En este grupo, hablaremos sobre diferentes temas para inspirarnos a cumplir el diario vivir con autosuficiencia y seguridad. Algunos de los temas incluyen cultura, tecnología, comunidad, belleza, experiencias de vida y mucho más.

Facilitado por Alejandra Perez

Canciones con tu historia

Viernes, 5/3 a 8/30

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

Facilitado por German Figueroa

DJ telefónico

Domingo, 5/5 a 8/25

A quien no le gusta la 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 es poesía

Martes, 5/14 a 7/2

El taller está dirigido a personas interesadas en la creación de poemas eróticos. Para comenzar, se leerán algunos poemas para después, enseñarles rítmica, dicción, vocalización y practicar la memorización, lo que les permitirá crear poemas y ejecutarlos de manera única, a su propio estilo.

Facilitado por Renata Armas

Literatura y poesía

Miércoles, 5/1, 5/15, 5/29, 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/7

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

Música e historia

Miércoles, 5/8, 5/22, 6/5, 6/19, 7/3, 7/17, 7/31, 8/14

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, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8, 7/22, 8/12, 8/26

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



“Estoy agradecida por participar como oyente en el programa de WCE porque estoy aprendiendo y enriqueciendo por cada clase. Además conociendo a los participantes en clase, disfrutando cada día, al poder escuchar sus opiniones de cada uno de ellos siendo muy ameno el día”.

Gladys G.
Participante

Comunidad de *Well Connected Español*

¡Bienvenidos!

Viernes, 5/10, 5/24, 6/14, 6/28, 7/12, 7/26, 8/9, 8/23

¿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, 5/17, 8/16

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, 5/7, 8/20, 8/27

Viernes, 8/23, 8/30

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

Martes, 8/20

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 que se podrán enviar a los participantes. todo el año.

Facilitado por el equipo de Well Connected Español

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú

Sábado, 5/18, 6/15, 7/20, 8/17

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, 5/26, 6/9, 6/23, 7/7, 7/21, 8/18

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, 5/2, 5/16, 6/6, 6/20, 7/4, 7/18, 8/1, 8/15

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, 5/2, 5/16, 6/6, 6/20, 7/18, 8/1, 8/15

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)

Curiosidades y Cultura



Cultura culinaria

Martes, 5/14, 5/28, 6/11, 6/25, 7/9, 7/23

Exploraremos la cultura culinaria y sus variaciones en tiempo y espacio, con el tema de cultura en varios aspectos.

Facilitado por Margarita Millan

Comente usted

Miércoles, 5/1, 5/15, 5/29, 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/7, 8/21

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, 5/8, 5/22, 6/5, 6/19, 7/3, 7/17, 7/31, 8/14, 8/28

Hablaremos sobre cuáles son los platillos de esta época y como darles el mejor uso. Esta sesión, nos concentraremos en comidas para las estaciones de primavera y verano: ensaladas, ceviches, asados y otras comidas para el calor.

Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez

Personajes importantes

Jueves, 5/2 a 8/29

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, 5/23, 6/27, 7/25, 8/22

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

Día de las Madres

Sábado, 5/11

Únase a este grupo para celebrar a las mamás. Compartiremos sobre nuestros recuerdos, agradecimientos y costumbres durante este día.

Facilitado por Patricia Ordoñez

Día Nacional de la Creatividad

Domingo, 5/26

Este grupo es para celebrar nuestra creatividad, sin importar de qué manera la expresamos.

Facilitado por Anabella Denisoff

Día de los Padres

Domingo, 6/16

Únase a este grupo para celebrar a los papás. Compartiremos sobre nuestros recuerdos, agradecimientos y costumbres durante este día.

Facilitado por Nubia Rivera



Días de Independencia

Viernes, 7/5 a 8/2

Únase a este grupo semanal para celebrar varios días de independencia a través de Latinoamérica. Celebraremos a Venezuela, Argentina, Colombia, Perú y Bolivia.

Facilitado por miembros de la comunidad Well Connected Español



“Me hace muy feliz ser parte de la comunidad de WCE como voluntaria y poder tener la oportunidad de compartir mis experiencias visitando lugares mágicos. Los participantes de WCE siempre me hacen sentir bienvenida y con ganas de volver para compartirle más de mis viajes”.

Mayra O.
Presentadora



Braille 1

Lunes, 6/3 a 8/12



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA ANTES DEL INICIO DE LA CLASE 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 en español

Martes, 6/4 a 8/13



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 estarán escritos en español. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**



Facilitado por Maria Vazquez y Luis Arias



Aprendiendo braille en inglés

Jueves, 6/6 a 8/15 (no hay grupo 7/4)



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Aquí, practicaremos el inglés y el braille. Los materiales de estudio serán proveídos por la organización *Hadley* y están escritos en inglés. 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. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**

Facilitado por Luis Arias y Maria Vazquez



Aprendiendo braille en inglés 2

Miércoles, 6/5 a 8/14



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Aquí, practicaremos el inglés y el braille. 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* y están escritos en inglés. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**

Facilitado por Audiel Villegas

Inglés como Segundo Idioma (ESL)

Lunes, 5/6 a 8/26 (No hay grupo 7/8)

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



“ 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.

Activista, Director y Fundador Grupo de Sobrevivientes de Largo Plazo del VIH, Orador de Simposio de Envejecimiento Creativo 2024

Juegos y Diversión

Adivina la canción

Miércoles, 5/15, 6/19, 7/17, 8/21

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, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8, 7/22, 8/12, 8/26

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, 5/4 a 8/31

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, 5/7, 5/21, 6/4, 6/18, 7/2, 7/16, 8/6, 8/20

¡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



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

6/7

La Galería Latina de la Familia Molina es la primera galería del *Smithsonian* dedicada a las contribuciones de los latinos en los Estados Unidos. Acompáñenos 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.

Facilitado por Natalia Febo, Museo Nacional del Latino Estadounidense



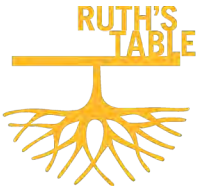
**Wadsworth
Atheneum**
Museum of Art

Estilando identidades: las historias enredadas del cabello

6/14

El cabello es una parte integral de nosotros, algo personal e íntimo, pero también, a menudo, una de las formas más visibles en las que expresamos nuestra identidad. Lo usamos para reinventarnos o disfrazarnos. Nos peinamos para asimilarnos a las tendencias, rebelarnos contra las reglas y expectativas establecidas y hacer declaraciones sociales o políticas. Pero el cabello es más que simbólico. El cabello es una parte integral de la experiencia humana universal. Su ADN nos vincula con nuestros antepasados y nos impulsa hacia adelante. Conservamos el cabello como muestra de amor y recuerdo: el primer corte de pelo de un niño o mechones de cabello de un ser querido guardados en una caja preciada. Y a lo largo de la historia de la humanidad, el cabello ha sido a la vez tema y medio en el arte.

Facilitado por Museo de arte Wadsworth Atheneum



Resiliencia radical

6/21

Resiliencia radical (Radical Resilience), exhibida en Ruth's Table Gallery del 28 de marzo al 7 de junio, es una exposición anual que presenta a artistas que viven con discapacidades. Cada obra de arte ofrece una visión y una perspectiva de las experiencias vividas por las personas que navegan por la intersección de la discapacidad y la creatividad. Invitamos a las comunidades a reflexionar sobre sus propias percepciones de la discapacidad, reconocer la belleza de la diversidad y celebrar el poder transformador del arte.

Facilitado por Tessie Barrera Scharaga, Ruth's Table



Contemporary Art
Museum St. Louis

Tomarse un respiro

6/28

Este programa se inspira por la exposición Paul Chan: Breathers en el Museo de Arte Contemporáneo de St. Louis. Explora las formas en que el arte nos asiste tomar una pausa y cultivar un aprecio por el mundo que nos rodea. El artista Paul Chan se hizo conocido a principios de los años 2000 por sus animaciones artísticas. Después de años de éxito, Chan comenzó a sentirse “burnout” (desgaste profesional) y en 2009 decidió tomarse un respiro y dejar de hacer animaciones. Esta visita guiada virtual incluirá una conversación sobre las obras que Chan realizó después de su respiro, así como una breve actividad de “mindfulness.” Se invita a los participantes a reflexionar y refrescarse a través de una experiencia del arte, observación, y conversación.

Facilitado por Michelle Dezember, Museo de arte contemporáneo St. Louis (CAMSTL)

Reflexiones y Religión

Compartiendo reflexiones

Sábado, 5/18, 6/1, 6/15, 6/29, 7/13, 7/27, 8/10, 8/24

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, 5/20, 6/17, 7/15, 8/19

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, 5/11, 5/25, 6/8, 6/22, 7/6, 7/20, 8/3, 8/17, 8/31

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

Viernes, 5/10 a 8/30

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



Razón para creer

Domingo, 5/5, 5/19, 6/2, 6/16, 7/7, 7/21, 8/4, 8/18

Si cree que la Biblia es la Palabra de Dios, pero le parece aburrida o difícil de entender, este grupo es para usted. Exploraremos pasajes sumamente interesantes que no sólo nos abren los ojos a los acontecimientos actuales, sino que también enseñan cómo aplicar realmente la Palabra de Dios a nuestra vida diaria.

Facilitado por Vanessa Henderson

Rezando el Rosario

Lunes y jueves, 5/2 a 8/29

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, 8/27

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.

Facilitado por la comunidad de Well Connected Español

Vía Crucis

Viernes, 5/6 a 8/30

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

Reflexiones y Religión

Vida católica

Miércoles, 5/1 a 8/28

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



“He tenido la fortuna de colaborar con WCE tanto como expositora de Simposio, así como colaboradora de manejo de grupo impartiendo herramientas creativas para el trabajo de emociones y fortalecimiento de los vínculos entre los integrantes que participan de manera activa y comprometida. Dentro de mi participación como tallerista en WCE, tuve la oportunidad de escuchar maravillosas historias de los participantes, haciendo de la experiencia un espacio generoso y bello en el que todos abrimos nuestro corazón y nos acompañamos durante un tramo difícil de la pandemia. Agradezco a WCE por invitarme a ser parte de tal valiosa labor de la cual me siento honrada. La misión de WCE es, sin duda, una luz esperanzadora para todos aquellos que están en la búsqueda de una calidad de vida con sentido”.

Gina Goldfeder

Doctora en Psicología Clínica, especialista en terapia Individual y de parejas. Escritora y autora del libro: *Soltar la herida, una oportunidad de vida*. Oradora de Simposio de Envejecimiento Creativo 2024



Una vida saludable para el cerebro y el cuerpo

5/29

Sabemos que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro. Acompáñenos para aprender sobre las recomendaciones basadas en la ciencia para cuidar del cerebro y el cuerpo, además de consejos sobre cómo hacer cambios pequeños para crear hábitos más saludables.

Facilitado por Daniela Escorcía Ayala, Alzheimer's Association, Norte de California

Sus memorias importan: Mantenga su cerebro sano

6/5

¿Le interesa saber cómo cuidar la salud de su cerebro? Aprenda cómo hablar con un médico sobre problemas de la memoria, qué hacer cuando nota signos y síntomas de deterioro cognitivo y por qué el recibir una detección temprana puede ser útil para su salud y su calidad de vida.

Facilitado por la Dra. Angélica Arias, Alzheimer's Association, Los Ángeles

Participación creativa a través de la distancia

6/12

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.

Facilitado por Jackie Kostichka, TimeSlips

Soltar la herida

6/19

Únanse a esta charla con la escritora del libro “Soltar la herida: Una oportunidad de Vida”, la Dra. Gina Goldfeder. Exploraremos como es que soltar la herida emocional y crearse una nueva identidad es uno de los retos más importantes del ser humano.

Facilitado por Dra. Gina Goldfeder



Beneficios de enriquecer tu vida social

6/26

Los humanos son criaturas sociales y es esencial que mantengamos una vida social para su bienestar general. Como nosotros envejecemos, puede ser difícil establecer y guardar nuestras relaciones con nuestra familia y amigos. Esta charla va a cubrir la importancia de tener y mantener nuestras vidas sociales.

Facilitado por Ayushi Agrawal y Lizeth Sotelo, Estudiante de Doctorado, Psicología Clínica, Universidad de Palo Alto

La soledad y el aislamiento social

7/10

Se dice que la soledad es igual de dañino que fumar 15 cigarrillos al día. Aprendan más sobre los efectos que tiene la soledad en nuestra salud y que es lo que usted puede hacer para usted y sus seres queridos.

Facilitado por Dra. Carla Perissinotto

El sol y el verano

7/17

El sol es poderoso y una fuente de vida. En esta charla exploraremos el simbolismo detrás del sol y el verano, haciendo hincapié en los efectos que tienen dentro de nuestras vidas.

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

Charla de cuidadores

7/24

¿Qué es lo que define a una persona como un cuidador? ¿A qué retos se enfrentan las personas que son cuidadoras? Únanse a esta charla para explorar este tema.

Presentado por Dr. Milton Lopez



Computadoras para personas invidentes

6/7

Computers For the Blind está decidido a cerrar la brecha digital para la comunidad de personas con pérdida visual en los EE. UU. proporcionando capacitación y computadoras reacondicionadas asequibles y accesibles. No tenemos restricciones de edad o capacidad. Nuestras soluciones están listas y accesibles. Facilitan que el individuo lleve una vida independiente y conectada, abriendo oportunidades de empleo y equidad digital para toda la vida. Brindamos orientación al cliente desde la compra y más allá.

Facilitado por Marci Duty, Computers for the Blind

Novedades científicas

6/14

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

Facilitado por Michael Cueva

Well Connected Español en línea

6/21

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.

Facilitado por el equipo de Well Connected Español

Aplicaciones para salud y bienestar con BridgingApps: Encontrando la aplicación ideal para usted

6/28

BridgingApps proporciona recursos, educación e información sobre aplicaciones y dispositivos móviles para ayudar a las personas con discapacidades a mejorar sus habilidades y niveles físicos, sociales y cognitivos. Únase a nosotros para aprender sobre aplicaciones de salud y bienestar que pueden mejorar su estado de ánimo, memoria y estado físico.

Facilitado por Alejandra Gonzalez, BridgingApps



Colombia

5/28

Tomaremos un recorrido en Colombia, visitando sus tierras y gente hermosa. Nos perderemos dentro de la belleza de sus paisajes y aprenderemos sobre distintos lugares dentro de este país situado en el norte del continente sudamericano.

Facilitado por Augusta Gonzalez y Christi Moraga

Caracas, Venezuela

6/4

Caracas es la capital de Venezuela. Aprenda más sobre esta ciudad cautivadora y como es que la gente vive allá.

Facilitado por Irina Arraiz Leon, Un Nuevo Amanecer

Maui en Hawái

6/11

Vamos a conocer juntos a la isla de Maui en Hawái antes de los incendios forestales recientes. Recordaremos momentos de una vacación inolvidable.

Facilitado por Karla Armas

Pueblos Mágicos de Jalisco

6/18

En las afueras de Guadalajara hay muchos pueblos mágicos con mucha cultura. Hay que envolvernos en la magia que nos ofrece cada uno de estos pueblos.

Facilitado por Georgina Ramirez

Yucatán

6/25

La península de Yucatán es un lugar muy especial, con selvas, playas, cenotes y una rica cultura y comunidad maya. Únanse a este viaje y déjense llevar por la magia del hermoso estado de Yucatán, México.

Presentado por Ron McDowell



Travesía cultural: Descubriendo México a través de los ojos de una güera

7/2

Conoceremos a este pueblo lindísimo en donde pasaremos un buen rato con familia, en la feria, y haciendo mucho más. Disfrutaremos de la hermosa naturaleza que nos ofrece el estado de Michoacán.

Facilitado por Chelene N. Lopez

Orlando, Florida

7/9

Tomaremos un viaje muy divertido y especial a Orlando, Florida. Esta ciudad es reconocida mundialmente por sus muchas atracciones turísticas, pero también tiene mucho más que ofrecer más allá de los parques de atracción. Exploraremos Orlando y sus afueras.

Facilitado por Arturo Palato

Seattle en Washington

7/16

Seattle es una ciudad costera icónica. Hay mercados al aire libre, caminatas con vistas grandiosas de la naturaleza, las sedes de compañías globalmente reconocidas, restaurantes de todo tipo y, por supuesto, ¡mucho aire fresco!

Facilitado por Mayra Ochoa

Santo Domingo, ciudad primada de America

7/23

Santo Domingo fue fundada oficialmente el 4 de agosto de 1496. La ciudad de Santo Domingo llegó a ser conocida como la “puerta de entrada al nuevo mundo, y/o primada de América”. En la actualidad es la capital de la República Dominicana y el principal centro económico y de administrativo del gobierno.

Presentado por Sarah Mercado

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, o visite 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



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/

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



**COMMUNITIES
FOUNDATION**

Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores



**KAISER
PERMANENTE®**



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/español/** – clases en línea, artículos y mas



Well Connected
Español
CREANDO COMUNIDAD

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

wellconnectedespanol.org

(877) 400-5867