

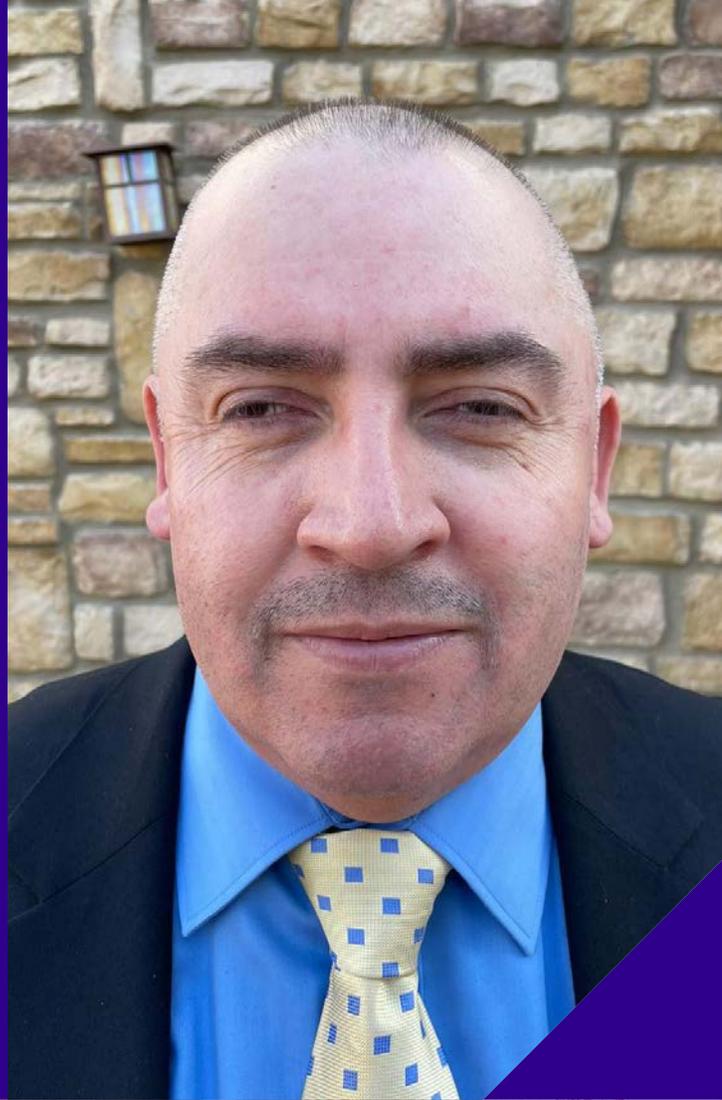


**Well Connected
Español**
CREANDO COMUNIDAD

*¡Celebrando nuestro
5to aniversario!*

OTOÑO 2024

1 de septiembre – 31 de diciembre



(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.....	3
Cómo funciona.....	4-5
Procedimientos del programa....	6-7
Equipo de Programas de Conexión.....	8
Qué hay de nuevo.....	9-10
Tesoro de Talentos.....	11
Historia destacada.....	12-13
Guía de catálogo.....	14

Grupos de Apoyo y Bienestar Integral.....	18-19
Grupos de Arte y Creatividad.....	20-21
Grupos de Comunidad de <i>WCE</i>	22-23
Grupos de Conversaciones Amistosas.....	24
Grupos de Curiosidades y Cultura.....	25-26
Grupos de Días Feriados.....	27-29
Grupos de Idiomas.....	30-31
Grupos de Juegos y Diversión.....	32
Grupos de Reflexiones y Religión.....	35-37

Serie de Abogacía y Empoderamiento.....	15-17
Serie de Museos desde Casa....	33-34
Serie de Salud y Vida.....	38-41
Serie de Tecnología y Ciencia.....	42-43
Serie de Viajes desde el Sillón..	44-46

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

Acerca de *Front Porch*

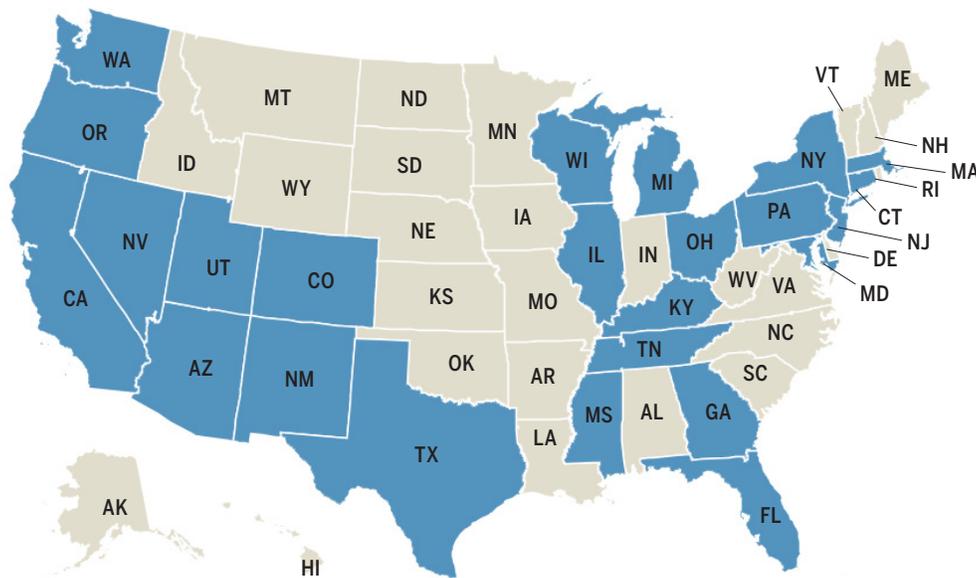
Front Porch es una organización sin fines de lucro dedicada a capacitar a las personas para que vivan vidas conectadas y plenas a través de la comunidad y la innovación. *Front Porch* brinda apoyo a 51 comunidades, 7,500 residentes y más de 10,000 participantes en programas y servicios en todo el país.

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.

Bienvenido a la Comunidad de *Well Connected Español*

Well Connected Español es una comunidad **telefónica y en línea** de más de 250 miembros en 24 estados, que ofrece educación, conversaciones amistosas y una variedad de actividades y grupos de apoyo para adultos mayores. **Todas nuestras actividades son accesibles desde su hogar, conectándose a través del teléfono o en línea.** Nuestra comunidad está formada por participantes, personal, facilitadores, presentadores y otros voluntarios que se preocupan unos por otros y que valoran estar conectados con contenido cautivador y entre ellos. Los miembros de *Well Connected Español* pueden jugar un juego, aprender un idioma, escribir un poema, realizar un recorrido virtual, meditar, compartir una gratitud, obtener apoyo y, lo que es más importante, conectarse e interactuar con otros todos los días del año en todo el país. *Well Connected Español* es un programa de participación comunitaria de *Front Porch* y es gratuito para todos los participantes y está disponible para adultos mayores de 60 años.

***Well Connected Español* tiene participantes activos en 24 estados. Nuestro deseo es que el programa crezca todo alrededor de los Estados Unidos y tengamos participantes en todos los estados.**



- Participantes ya disfrutando de *Well Connected Español*
- Sea el 1ero en su estado en disfrutar de *Well Connected Español*

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.

Equipo de Programas de Conexión



Joanna Aceves
Coordinadora de Programa, *Social Call*



Michelle Foster
Especialista de Programa, *Social Call*



Rosanna Aragon
Coordinadora de Programa, *Social Call*



Emma Marquez
Asistente Administrativa, *Programas de Conexión*



Liz Avalos
Coordinadora de Programa, *Programas de Conexión*



Maria Miranda Venegas
Asistente Administrativa, *Programas de Conexión*



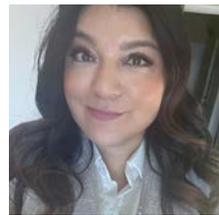
Annette Balter
Coordinadora de Programa, *Well Connected*



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



Amber Carroll
Directora Principal, *Programas de Conexión*



Lizette Suarez
Directora de Programa, *Well Connected Español*



Michael Cueva
Coordinador de Programa, *Well Connected Español*



Jasmine Trejo
Coordinadora de Programa, *Social Call*

Qué hay de nuevo

La comunidad de *WCE* les da una cálida bienvenida a nuestra nueva sesión de otoño 2024. El verano estuvo lleno de celebraciones, grandes logros y nuevas conexiones; grandes cosechas llenando nuestra cornucopia con una abundancia de experiencias gratas, oportunidades emocionantes y esperanzas nuevas hacia el porvenir.

¿Y qué exactamente nos trae el porvenir? Un millón de momentos para compartir risas, emociones y aprendizaje, ¡por supuesto! Cada semana, nuestras series de aprendizaje abarcan temas tocantes a la tecnología, ciencia, arte, cultura, salud, geografía, historia, derecho, cuestiones sociales y más.

Bajo nuestra serie de Salud y Vida, hemos colaborado con muchos expertos de salud que proveerán información sobre la prevención de caídas, como apoyar con el duelo, salud mental y más. Bajo nuestra serie de Abogacía y Empoderamiento, pueden encontrar presentaciones con información sobre el periodo de inscripción abierta a Medicare, salud financiera durante la temporada festiva, logros importantes dentro de la lucha hacia derechos laborales para trabajadoras domésticas, y mucho más.

Y para nuestros amantes de todo lo bello, se pueden conectar los viernes a la serie de Museos desde Casa para apreciar diferentes tipos de arte a través de recorridos virtuales guiados por diferentes museos y galerías nacionales, tales como el Wadsworth Atheneum, los Museos de Bellas Artes en San Francisco (FAMSF), la Galería de *Front Porch* y muchos más. Nuestra serie de Viajes desde el Sillón les ofrece la oportunidad de explorar varios diferentes lugares y aprender sobre su cultura, todo sin la necesidad de tener que salir de su hogar. Este otoño visitaremos (virtualmente) a Venezuela, México, Chile, España, Portugal y más.

Seguimos emocionados de celebrar nuestro quinto año de programa. Junto a ustedes hemos logrado tantas cosas. No nos bastan las palabras para agradecerles todo lo que han aportado a la comunidad de *Well Connected Español*. Para continuar la celebración, únense al grupo de Feliz Cumpleaños *WCE* el viernes 6 de septiembre.

Qué hay de nuevo

Uniéndose a nuestra celebración tenemos a nuestra asistente administrativa, Maria Miranda Venegas. Aunque ella tiene sólo unos meses dentro de nuestro equipo, ya se ha convertido en una persona imprescindible dentro de nuestra comunidad. Ella es muy querida y apreciada por todos que hemos tenido la dicha de interactuar con ella y conocerla.

Dentro de este catálogo puede obtener más información sobre todos los diferentes grupos que están disponibles esta sesión de otoño. Cada grupo no sólo ofrece información sino también momentos de conexión social dentro de una comunidad hecha por y para adultos mayores hispanohablantes.

Es nuestro gran placer poder compartir otra sesión con ustedes y poder cerrar el año con la certeza de que la amistad siempre está a una llamada de distancia.



“Poder trabajar con los programas de *Well Connected Español* es realmente un honor para mí. Me llena de felicidad saber que con nuestros programas estamos ayudando a combatir la soledad y traer esa comunidad que muchos desean. ¡Es un placer ser parte de esta familia y aquí estoy para servirles!”

Maria Miranda Venegas

Asistente administrativa, Programas de Conexión, *Front Porch*

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!

Dentro de nuestros talleres de los martes de “erotismo y fantasía”, los participantes crean sus propios poemas y escrituras inspiradas en la sensualidad. Aquí les presentamos esta gran obra creada por uno de los participantes, Juan:



Juan M., Participante

*Erotismo, es la fuente de juventud y a
pesar de los años pasados,*

*Siento de ser en mi alma en mi espíritu,
esa energía de juventud*

*Esa energía de funcionar en lo espiritual
que me lleva a soñar, a vivir, a revivir
tiempos de pasión y ponerlos*

*Embarcándose en la barca de nuestro
amor deslizándose para adentro y tratar de
la calidez de la noche tropical,*

*Arroyados con los cantos de las sirenas
psicológicas, a la palidez de la luna,
disfrutar y perdersos*

*Recordando las pasiones y volverlas a
vivir.*

Historia destacada de WCE

Esta sesión de otoño 2024, celebramos a nuestra facilitadora, participante y voluntaria, Maria Vazquez. Le agradecemos todo el esfuerzo, tiempo y amor que ha dedicado a nuestra comunidad a lo largo de su participación con nosotros. A continuación, les contaremos un poco sobre Maria y el impacto que ha tenido dentro de la comunidad de *Well Connected Español (WCE)*.

WCE es el fruto de una colaboración constante entre el personal, colaboradores profesionales, facilitadores, participantes y voluntarios, que juntos vamos desarrollando el contenido, diseño e implementación del programa. Maria ha sido participe dentro de este proceso de colaboración y desarrollo desde que se unió como participante a nuestro programa en el año 2021, comunicando sus ideas y observaciones a nuestro equipo con honestidad, creatividad y consideración. Nos ha ayudado a que nuestro programa sea más accesible y menos confuso para personas de baja visión.

Poco después de haberse integrado a *WCE*, Maria se unió a nuestra comunidad de facilitadoras. Ella era una de las facilitadoras del grupo “De mi cocina a tu paladar”. Este grupo no era un grupo de cocina regular; algunos participantes lo describieron como una “obra de teatro”

debido al sentido de imaginación y diversión que Maria y su co-facilitadora, Elvira, traían cada reunión.

Actualmente, Maria es una de las facilitadoras de nuestras clases para aprender a leer braille. Ha sido muy inspirador verla progresar como estudiante desde el nivel principiante hasta llegar al avanzado. Gracias a su desempeño, practica e interés en aprender, Maria se ha desarrollado tanto en su entendimiento del braille que ahora es una de las facilitadoras de las clases, en donde ella ayuda a guiar lecturas, diseñar materiales de estudio, apoyar a los estudiantes fuera de clase y hasta se ha puesto a escribir y producir textos en braille, ¡a mano!

Para personas con pérdida visual, poder aprender a leer y escribir braille puede cambiarles la vida y brindarles más acceso e independencia dentro de la sociedad. Sin embargo, muchas personas en la comunidad de personas mayores latinas batallan para encontrar clases o recursos para aprender braille en su propio idioma. Maria, al igual que los otros facilitadores de las clases de braille, están haciendo una gran diferencia abordando esta necesidad y demostrando el poder que esta tecnología analógica tiene en abrir las puertas de la imaginación y el acceso.

Historia destacada de WCE

Gracias Maria Vazquez por hacer que esta comunidad de *WCE* sea un lugar mejor para todas las personas que forman parte de ella. Usted es un gran ejemplo de que sí puede haber más vida, crecimiento y alegría después de perder la visión. Usted está impactando vidas y generando ondas de cambio que alcanzaran no sólo las vidas de sus estudiantes, sino también las de sus familiares, y al mundo entero.



Maria Vazquez – Facilitadora y Participante

“Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al programa *WCE*. Nunca pensé que podría llegar a sentirme tan acompañada y valorada como lo hago ahora. Antes de unirme al programa, muchas veces me sentía sola e ignorada, pero eso ha cambiado completamente.

***WCE* no solo me ha permitido sentirme parte de una comunidad, sino que también me ha brindado la increíble oportunidad de compartir mis conocimientos sobre el braille. A través de este programa, he podido enseñar a otras personas por teléfono, algo que me ha llenado de satisfacción y ha fortalecido mi sentido de pertenencia dándome la oportunidad de conocer grandes amigos de diferentes nacionalidades virtualmente.**

Gracias a todos los que forman parte de *WCE* por hacer posible este espacio de conexión y aprendizaje mutuo. Han transformado mi vida y me han demostrado que siempre hay un lugar lleno de amor para todos nosotros con una discapacidad dentro la sociedad.”

Guía de catálogo y grupos para otoño

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.

¡Conviértete en embajador!

9/16

¿Estás disfrutando de los grupos de *Well Connected Español*? ¿Tienes pasión por compartir información sobre el programa para animar a más participantes? ¡Si es así, usted podría ser un excelente embajador! Únase a nosotros para una discusión sobre las responsabilidades de un embajador y si se alinea con sus intereses.

Presentado por Liz Avalos, Well Connected Español

La Raza Centro Legal

9/23

Únase a esta charla presentada por abogados de La Raza Centro Legal en San Francisco. Presentaran 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 Pablo Galan, La Raza Centro Legal

Visitas amistosas

9/30

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 Joanna Aceves y Jasmine Trejo, Social Call, Front Porch

Discapacidad en San Francisco: ¿A qué se dedica la oficina para Personas con Discapacidad de la Alcaldía de San Francisco?

10/7

¿Le interesa saber cómo funciona la oficina para Personas con Discapacidad en la ciudad y condado de San Francisco? Aprenda como funciona y el rol de los residentes con discapacidad que viven y/o trabajan en San Francisco.

Presentado por la Lic. Alicia Contreras Langagne, Oficina para Personas con Discapacidad de la Alcaldía de San Francisco

¿Qué es el Día de la Raza?

10/14

A través de distintos países latinoamericanos, el 12 de octubre conmemora la llegada de Cristóbal Colón a las Américas, al igual que la subsecuente exploración, invasión y colonización de tales tierras por las potencias europeas del día. Hablaremos sobre algunas de las cuestiones sociales que rodean este evento histórico y que cientos de años después, nos siguen impactando.

Presentado por Michael Cueva, Well Connected Español

Hablemos de Medicare

10/21

¿Usted sabía que puede hacer cambios a su plan de cuidado de salud? Hoy es tiempo de hacer preguntas; no espere porque el tiempo de inscripción abierta terminará el 7 de diciembre.

Presentado por Maria Richardson, Centro de Recursos de Vida Independiente de San Francisco

Derechos y Responsabilidades de los Empleadores Domésticos

10/28

¿Contrata a alguien para la atención domiciliar o está interesado en hacerlo? ¿Contrata a alguien para que limpie su casa o cuide a otros miembros de la familia? Únase a nosotros en un taller sobre los derechos y responsabilidades de los empleadores domésticos. Conozca más sobre la historia del trabajo doméstico en este país y cómo puede asegurar que su hogar es un lugar seguro para usted como para su asistente de atención domiciliar u otro trabajador doméstico. Esta sesión analiza las mejores prácticas para entrevistar y contratar a alguien, y cómo navegar las discusiones sobre salarios justos, tiempo de vacaciones y más. También compartiremos información sobre la ordenanza de San Francisco que garantiza tiempo de enfermedad remunerado a todos los trabajadores domésticos. ¡Venga a compartir sus experiencias y aprender más sobre cómo desarrollar una relación laboral positiva con las personas que emplea en el hogar!

Presentado por Ligia Montano y Grace Clark, Senior and Disability Action

La Oreja Muda

11/4

La Oreja Muda es una comunidad en el sur de California que apoya a personas mayores, imparte clases de alfabetización, y mucho más. Únanse a esta plática para conocer más sobre su labor.

Presentado por Magda Rojas, La Oreja Muda

Relaciones intergeneracionales

11/18

Exploraremos la construcción de nuevas narrativas y toma de conciencia en las relaciones intergeneracionales. 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

Cómo ahorrar dinero durante la temporada festiva

11/25

Para muchos, los días festivos son una oportunidad para pasar tiempo con familia. También son un tiempo en donde se acostumbra gastar mucho dinero en comida, regalos, viajes, decoraciones festivas y más. Aprendan sobre cómo pueden proteger sus finanzas mientras disfrutan de esta temporada tan especial para muchos.

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

Apoyo y Bienestar Integral

Apoyo para personas de baja visión

Sábado, 9/21, 10/19, 11/16, 12/21

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



Conociendo mi cerebro

Jueves, 9/5, 9/19, 10/3, 10/17, 11/7, 11/21, 12/5, 12/19

Exploraremos la salud cognitiva y emocional. Aprenderemos a conocer nuestros cerebros. Con temas a tratar como: Reconocer mis propias emociones; Educación cognitiva; Aprendiendo a estimular mi cerebro; ¿Cómo funciona mi cerebro?

Facilitado por Natalia Botero Guerra



Ejercicio, salud y bienestar

Martes, 9/3 a 10/15, 11/19 a 12/17



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

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, 9/11, 10/9, 11/13, 12/11

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, 9/10, 10/8, 11/12, 12/10

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

Facilitado por Nora Rodríguez

Vivir independientemente

Martes, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 11/5, 11/19, 12/3, 12/17

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, 9/6 a 12/27

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

Facilitado por German Figueroa y Fabian Castillo



Cuéntame una canción

Jueves, 9/5, 9/19, 10/3, 10/17, 11/7, 11/21, 12/5, 12/19

La idea sería elegir una canción y presentar la historia de su creación, quien(es) la cantó(aron) etc. Después podríamos escucharla y compartir con el grupo sus recuerdos de dicha canción o una parecida.

Facilitado por Agnes Windram



Disfruta tu melodía

Domingo, 9/1 a 12/29

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, Elvira Romero y Maria Leonor Hernandez Gomez



Erotismo y fantasía: el ritmo del amor

Martes, 9/17 a 10/29

La poesía antigua fomentaba el ritmo en el pensamiento, por lo que la palabra se sujetaba a abrir el proceso de reflexión y fortalecía la memoria a través de la oralidad. Por eso, en este taller se trabajará con paralelismos y los diferentes tipos que existen. Para una mejor comprensión se realizará la lectura de poemas breves en voz alta. De esta manera, el taller será 80% práctico y 20% teórico. Los poemas abordarán la temática del amor de manera reflexiva, por lo que los participantes trabajarán más con el pensamiento complejo. Durante el taller, realizarán sus propios poemas, de manera que al final, puedan presentar dos poemas colectivos finales en el grupo.

Facilitado por Renata Armas

Arte y Creatividad

Literatura y poesía

Miércoles, 9/4, 9/18, 10/2, 10/16, 10/30, 11/13, 11/27, 12/11

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

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, 9/9, 9/23, 10/14, 10/28, 11/11, 11/25, 12/9, 12/23

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

Comunidad de *Well Connected Español*

¡Bienvenidos!

Viernes, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 11/22, 12/13, 12/27

¿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 WCE

¡Feliz Cumpleaños WCE!

Viernes, 9/6

Este año hemos estado celebrando el quinto cumpleaños de WCE. Únanse a celebrar con nosotros este gran logro.

Facilitado por miembros de la comunidad de WCE

Foro comunitario

Viernes, 9/13, 12/13

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 WCE

Hora de preinscripción

Viernes, 12/20, 12/27

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 WCE

Comunidad de *Well Connected Español*

Reviviendo el Simposio de Envejecimiento Creativo

Viernes, 10/18 a 11/8

Escucharemos las grabaciones de nuestro quinto Simposio de Envejecimiento Creativo, que tomó lugar el mayo pasado. Tendremos la oportunidad de visitar los temas para conversar y compartir sobre lo que significa el envejecimiento creativo para nosotros.

Facilitado por el equipo de Well Connected Español

Tesoro de Talentos

Viernes, 12/6

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

Facilitado por el equipo de Well Connected Español



“Soy voluntaria en *Well Connected Español* desde marzo 2023. Mis actividades han sido la grabación de audios y recientemente me han invitado a desarrollar algunos temas sobre el lugar donde yo nací: Guadalajara, Jalisco en México. El voluntariado me ha dado la oportunidad de conocer personas de diferentes lugares, de aprender de los temas presentados y aprender de los participantes. ¡Gracias *Well Connected Español* por la oportunidad de conocerlos y trabajar con ustedes! Me llena de emoción poder ayudar a otros.”

Georgina R.
Voluntaria y Presentadora

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú

Sábado, 9/21, 10/19, 11/16, 12/21

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, 9/8, 9/22, 10/6, 10/27, 11/10, 12/1, 12/15

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

Taller de historia de vida

Jueves, 9/5, 9/19, 10/3, 10/17, 11/7, 11/21, 12/5, 12/19

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)



Ustedes deciden

Lunes, 10/21 a 12/16 (No hay grupo el 11/11)

En este grupo, ¡ustedes deciden de que quieren hablar! Hablaremos de varios temas: historia, geografía, nuestros propios cuentos, viajes, etc.

Facilitado por Cecilia Shikiya

Curiosidades y Cultura



Amantes de la naturaleza

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

¡Un espacio para aprender sobre las maravillas de nuestro mundo natural y cómo puedes ser parte de él! Los temas cambiarán cada reunión, incluyendo plantas de interior, jardinería, el excursionismo y vida silvestre, con atención especial a los intereses de los participantes.

Facilitado por Louisa Brody

Cultura culinaria

Martes, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 11/12, 11/26

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, 9/4, 9/18, 10/2, 10/16, 10/30, 11/13, 11/27, 12/11

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

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 otoño: tamales, platillos festivos, postres, y más.

Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez

Curiosidades y Cultura

Personajes importantes

Jueves, 9/5 a 12/26

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

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



“Ha sido un placer hablar y convivir con el grupo de “Empoderes ahora” (español). En nuestra clase todos aprendemos unos de otros y valoramos lo que todos comparten. Los participantes no solo aprenden de mí, sino que yo también aprendo de ellos. Todos los participantes son bien hermosos y amables.”

Milan C.
Facilitadora

Días Feriados

Día de la Independencia de Centroamérica

Sábado, 9/14

Únanse a este grupo para celebrar el Día de la Independencia de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. Compartiremos recuerdos, historias y festejaremos en comunidad.

Facilitado por Norma Ortiz Quintanilla

Día de Acción de Gracias

Sábado, 11/30

En la cultura estadounidense, el Día de Acción de Gracias conmemora la unión entre los peregrinos colonos y los nativos americanos. Pero las comunidades latinas en los Estados Unidos tienen sus propias costumbres, historias y tradiciones para este día. Participen en el grupo para aprender y platicar.

Facilitado por Anita Mendoza

Día de las Velitas

Sábado, 12/7

El 7 de diciembre es el Día de las Velitas. En Colombia, esta es una celebración navideña muy importante, en donde las personas salen de noche para llenar las calles de luz prendiendo muchas velitas. Esta fiesta marca el inicio de la temporada navideña y se celebra en la Víspera de la Inmaculada Concepción. También se platicará sobre la celebración de “la Alborada” decembrina.

Facilitado por Amparo Shanor

Días Feriados



Las Posadas

Lunes, 12/16

Únanse a este grupo para aprender sobre la tradición navideña que se celebra a través de Latinoamérica. Aprenderemos sobre las diferentes costumbres que hay dentro de diferentes países. Este grupo marca el inicio de nuestras propias posadas virtuales en *WCE*. Durante los siguientes 9 días, diferentes grupos de *WCE* estarán recibiendo a nuestros “peregrinos virtuales” en busca de posada. Conéctense a este grupo o llamen a la oficina para descubrir que grupos serán las paradas formando parte de nuestro “peregrinaje virtual”.

Facilitado por el equipo de WCE



Pastorela

Martes, 12/17

Únanse a nosotros para nuestra primera pastorela virtual. La pastorela es una tradición popular mexicana durante la época navideña, que, a través de una obra de teatro, ilustra el camino de los Reyes Magos hacia Belén para presenciar el nacimiento del Niño Jesús. Los actores son ustedes, ¡y se vale improvisar!

Facilitado por Renata Armas

Misas de Aguinaldos

Domingo, 12/22

Únanse a celebrar una tradición venezolana navideña muy especial. Las misas de aguinaldos se llevan a cabo entre el 16 y el 24 de diciembre, ya que estos nueve días representan los nueve meses de gestación de la Virgen María. Este grupo es de fundamentos católicos.

Facilitado por Maria Snow

Nochebuena

Martes, 12/24

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

Facilitado por miembros de la comunidad de WCE

Días Feriados

Navidad

Miércoles, 12/25

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

Facilitado por miembros de la comunidad de WCE

¡Feliz Año Nuevo!

Martes, 12/31

Únase a celebrar la víspera del año nuevo de 2025 juntos. Pasaremos un buen rato platicando, festejando, riéndonos y compartiendo nuestras reflexiones del año que ha pasado.

Facilitado por miembros de la comunidad de WCE



“Soy usuaria nueva de este gran programa *Well Connected Español* y estoy fascinada. Este programa es adictivo. Empecé con una clase y cada vez quiero más. Me gusta mucho porque los temas son super variados y es muy fácil de conectarse porque utilizan tecnología de vanguardia, pero al mismo tiempo todo puede ser desde la comodidad de tu casa con un teléfono de casa o un celular. Me encanta. Y esos son sólo algunos de los tantos beneficios de poder socializar e interactuar con personas de toda la nación, de aprender y disfrutar. Con cariño.”

Macarena P.
Participante y Facilitadora



Braille 1

Lunes, 9/30 a 12/16



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, 10/1 a 12/17



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



Braille intermedio

Jueves, 10/3 a 12/19 (No hay grupo 11/28)



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



Braille avanzado en inglés

Miércoles, 10/2 a 12/18



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, Apolonio Escobar y Maria Vazquez



“Para mí es un gusto ser parte de WCE estar en los grupos me gusta mucho porque me siento importante aparte de que aprendo mucho. Gracias a las personas que hacen posible que tengamos puntos de reunión y encontrar personas tan positivas, alegres y serviciales.”

Lety C.
Participante

Juegos y Diversión

Adivina la canción

Miércoles, 9/18, 10/16, 11/20, 12/18

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

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

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

Lunes, 9/2 a 12/20

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, Norma Ortiz y Nora Muñoz



Lotería

Martes, 9/3, 9/17, 10/1, 10/15, 11/5, 11/19, 12/3, 12/17

¡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



Actos de cuidado

9/27

Para esta exposición de convocatoria abierta, en asociación con la organización *Counter Collective* de San Francisco, se presenta una colección de obras fotográficas y multimedia que iluminan momentos de cuidado, regeneración y solidaridad. A los artistas se les preguntó: “¿Quién o qué te cura y te nutre? ¿Cómo es el autocuidado? ¿Cómo es el cuidado mutuo? ¿Qué te da la fuerza para volver a levantarte? A través de imágenes y obras de arte, destacamos las prácticas regenerativas y las relaciones recíprocas que alimentan narrativas positivas de compasión por uno mismo y la comunidad en general.

Presentado por Tessie Barrera Scharaga, Ruth's Table



Fine Arts
Museums of
San Francisco

de Young
Legion of Honor

Museos de Bellas Artes de San Francisco

10/4

Únanse a este recorrido virtual que explorará una de las varias exposiciones maravillosas dentro de los Museos de Bellas Artes de San Francisco (FAMSF).

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



Contemporary Art
Museum St. Louis

Arte contemporáneo

10/11

Únanse a este recorrido virtual que explorará una de las varias exhibiciones maravillosas que han formado parte del Museo de Arte Contemporáneo de St. Louis.

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



Mentores: Colaboración e inspiración

10/18

“Mentores: Colaboración e inspiración” es una exposición de arte y poesía que celebra la dinámica enriquecedora de la tutoría intergeneracional, la influencia creativa y la inspiración. La motivación detrás de esta exhibición es reunir a diversas personas creativas, fomentando una energía emocionante que impulse proyectos innovadores.

Presentado por Judith Berberian, Galería de Front Porch



Wadsworth
Atheneum
Museum of Art

Legados latinos y herencias hispanas en el arte

10/25

Ahora que Estados Unidos acaba de concluir el Mes Nacional de la Herencia Hispana, únase a un recorrido virtual dirigido por docentes por diversas obras de arte latinoamericano e hispano en la colección del Wadsworth Atheneum.

Presentado por el Museo del Wadsworth Atheneum



Entre Gritos del Escombros: Arte de pérdida y resiliencia de Ucrania

11/1

A través de fotografías y objetos evocadores recogidos de los paisajes y comunidades devastadas por la guerra de Ucrania, sigue el viaje de una nación que lidia con el trauma diario de la muerte y la destrucción. Al apropiarse de las herramientas de guerra—casquillos de proyectiles, fragmentos de misiles, cajas de municiones— los ucranianos dan nueva vida a los restos del conflicto, infundiéndoles el espíritu de la creatividad humana.

Presentado por Kemely Gomez, Museo de Arte Popular Internacional, Santa Fe, NM



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

11/8

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

Reflexiones y Religión



Exploradores de Dios

Sábado, 9/14, 9/28, 10/12, 10/26, 11/9, 11/23, 12/14, 12/28

Este grupo es para motivar y animar a la gente a salir adelante, especialmente a los que sienten que no pueden. Aquí, escucharemos y compartiremos sobre nuestras propias experiencias. Este grupo es de fundamento evangélico cristiano. Todos son bienvenidos a participar de manera comprensiva y respetando la diversidad de creencias.

Facilitado por Isaías Quellar

Historias bíblicas

Lunes, 9/16, 10/21, 11/18, 12/16

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



Hombres y mujeres de la biblia

Sábado, 9/7, 9/21, 10/5, 11/2, 11/16, 12/14, 12/28

(No hay grupo el 10/19, 11/30)

Descubre las vidas inspiradoras de hombres y mujeres de la Biblia y a través de sus historias, aprenderemos lecciones valiosas que hoy pueden guiarnos y fortalecernos. Únete al taller y encuentra una fuente de inspiración y sabiduría para nuestros tiempos. Este grupo está basado en fundamentos bíblicos y en dos libros, "Hombres de la Biblia" y "Mujeres de la Biblia". Hace referencias a diferentes biblias y está abierto a personas de diferentes denominaciones. Todos son bienvenidos a participar de manera comprensiva y respetando la diversidad de creencias.

Facilitado por Macarena Peña

Reflexiones y Religión

Oración y reflexión

Jueves, 9/5 a 12/26

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

Razón para creer

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

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

Facilitado por Vanessa Henderson

Rezando el Rosario

Lunes, 9/2 a 12/30

Jueves, 9/5 a 12/26

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)

Reflexiones y Religión

Servicio conmemorativo

Lunes, 12/30

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, 9/6 a 12/27

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, 9/4 a 12/18

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



Prevención de caídas

9/18

Cada 11 segundos, un adulto mayor es atendido en urgencias por una caída. Mucha gente piensa: “A mí no me pasará”. Pero la verdad es que más de uno de cada cuatro adultos mayores cae cada año en los EE. UU. Durante esta presentación, los participantes aprenderán sobre los factores de riesgo comunes de caídas, estrategias efectivas de prevención de caídas y recursos comunitarios disponibles.

Presentado por especialistas del programa de salud comunitaria del Condado de San Diego

Conversemos sobre opciones de fin de vida y sobre la importancia de una Planificación Anticipada de cuidados médicos

9/25

El equipo de Compromiso Latino de *Compassion and Choices* abordará el tema de las opciones de fin de vida, Planificación Anticipada de Cuidados de Salud y de las diversas partes de una Declaración de Voluntad Anticipada de Cuidados Médicos, enfocándose en cómo normalizar las conversaciones de fin de vida. Asimismo, proporcionarán información culturalmente apropiada para empoderar a los latinos a tomar decisiones informadas a tiempo y ejercer sus derechos de fin de vida.

Presentado por Leslie Martinez Rodriguez y Maria Otero, Compassion and Choices

Viviendo solo

10/2

Las personas mayores que viven solas se enfrentan a diferentes realidades y situaciones que sus compañeros que viven acompañados. Cuando se vive solo, hay varias cosas que se necesitan tomar en cuenta para asegurarse de que pueda obtener el apoyo y los cuidados que necesita para su diario vivir y durante emergencias. En esta charla, exploraremos algunos temas importantes para las personas que viven solas. ¡Vivir solo no tiene que significar que está solo!

Presentado por la Dra. Anna Chodos, UCSF



Programas PACE

10/9

Obtenga información sobre PACE, un programa de atención médica cuyos médicos y enfermeras se especializan en adultos mayores e incluye actividades y amistad, un centro social comunitario, transporte a citas y ayuda en el hogar. Es para personas que quieren mantener el control de sus vidas. Este es un programa patrocinado por el gobierno pagado por Medicare y Medicaid. Nos acompañan Lisa LaMagna, fundadora de Age in Place Health, que trabaja con PACE en todo Estados Unidos, y Roselia Enciso, de Central Valley PACE.

Presentado por Lisa LaMagna, Age in Place Health, y Roselia Enciso, Central Valley PACE

Afrontando el duelo: esperanza y sanación en el Día de los Muertos

10/16

La muerte de un ser querido es una experiencia triste y dolorosa. A medida que nos aproximamos al Día de los Muertos, exploraremos el proceso del duelo y el camino hacia la esperanza y la sanación.

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

El impacto de una pérdida en mí

10/23

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

Presentado por Rosario Puga-Dempsey, Kara



Trauma, inmigración y arte terapia parte 1

10/30

Jeanett G. Villagomez Ferguson, MSW, MEd, Spc.Ed, CAADC, hizo su investigación para su libro tesis para su segunda Maestría en educación de arte y terapia de arte. La pregunta hecha fue como las terapias de artes creativas afectan la calidad de vida de inmigrantes o personas no nativas en los Estados Unidos. También hizo una exploración del trauma individual y colectivo, con material de varios doctores-autores. Paralelamente se menciona los casos de personas inmigrantes de Centro América cuya experiencia se relaciona con estos temas.

Presentado por Jeanett G. Villagomez Ferguson, MSW, MEd, Spc.Ed, CAADC

Trauma, inmigración y arte terapia parte 2

11/6

Jeanett G. Villagomez Ferguson, MSW, MEd, Spc.Ed, CAADC, hizo su investigación para su libro tesis para su segunda Maestría en educación de arte y terapia de arte. La pregunta hecha fue como las terapias de artes creativas afectan la calidad de vida de inmigrantes o personas no nativas en los Estados Unidos. También hizo una exploración del trauma individual y colectivo, con material de varios doctores-autores. Paralelamente se menciona los casos de personas inmigrantes de Centro América cuya experiencia se relaciona con estos temas.

Presentado por Jeanett G. Villagomez Ferguson, MSW, MEd, Spc.Ed, CAADC



¿Qué es la psiquiatría?

11/13

La psiquiatría es un campo de la medicina muy importante para la salud mental de sus pacientes, a pesar de que, en varias culturas, acudir al cuidado de un psiquiatra puede ser tabú o penoso. Aquí introduciremos cómo funciona la psiquiatría y como es que puede ayudarnos a mantenernos saludables.

Presentado por el Dr. Milton Lopez

CalFresh 101

11/20

¿Quiere obtener más información sobre un programa que brinda asistencia con comestibles? Aprenda sobre CalFresh y cómo calificar. CalFresh también es conocido como SNAP fuera de California. Discutiremos los requisitos de elegibilidad, cómo es el proceso general de solicitud, y más.

Presentado por Alma Ceja y JP Contreras, Foodbank of Contra Costa & Solano, foodbankccs.org



“Fomentar amistades duraderas entre dos personas me ha traído una alegría inmensa. Las personas ganan mucho al experimentar la conexión social y es un placer ser parte del equipo de *Social Call* que trabaja diligentemente para poner fin al aislamiento social, una conexión a la vez.”

Joanna Aceves

Coordinadora de Programa, *Social Call*



Agujeros negros

9/20

Esta presentación se enfocará en dar una introducción básica a que son los agujeros negros dentro del campo de la astronomía y quienes han sido algunos de los científicos que han contribuido a nuestra comprensión actual.

Presentado por Dr. Jesus Oliver, CSU East Bay

Wait2Click: Espere antes de hacer clic

9/27

El panorama informativo actual es muy poderoso para todos los temas: dinero, salud, amor, noticias y muchos más. “Verdadero o fabricado” es un seminario que cubre los tipos de información, los aspectos clave de cómo funciona el cerebro y cómo otros aprovechan lo que se sabe sobre el cerebro para promover sus objetivos. Los espectadores obtendrán habilidades de discernimiento esenciales, herramientas prácticas y conocimientos para protegerse a sí mismos y a sus familias de narrativas e información dañinas. El seminario web también presenta el desafío Wait2Click (espere antes de hacer clic) como un nuevo hábito saludable que beneficia todos los aspectos de la vida de una persona. Al seminario virtual se une el elenco de Baldo, la tira cómica favorita de Estados Unidos— Sergio, Baldo, Gracie y la tía Carmen.

Presentado por Gladys Mendoza, Alianza Nacional para la Salud Hispana



BridgingApps: Encontrando la aplicación ideal para usted **10/4**

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.

Presentado por Alejandra Gonzalez, BridgingApps

Novedades científicas **10/11**

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



“Como coordinadora bilingüe del programa de *Social Call* me empeño en conectar a personas que hablan español para que tengan llamadas semanales en las que pueden formar una nueva amistad y disfrutar de buen convivio.”

Jasmine Trejo
Coordinadora de Programa, *Social Call*



Viaje virtual a Chile con Christi

9/17

En la presentación virtual, Christi Moraga compartirá con ustedes fotos y mapas del lindo país de Chile. Veremos geografía espléndida y variada, una breve historia, personajes típicos de la población y un poco de cultura como los bailes y la comida. ¡Chi – Chi- Chi! ¡Le – Le – Le! ¡Y qué viva Chile!

Presentado Christi Moraga

La cultura hondureña: santo remedio

9/24

Después de perder inesperadamente a su adorado esposo por más de 30 años, Rosalind Padilla, contribuyente regular de Viajes desde el Sillón, nos lleva al norte de Honduras, Centro América, donde puede despejar la mente un poco y embriagarse del calor familiar viéndose primero en San Pedro Sula con una querida y recordada prima que no había visto en más de 40 años. El calor familiar sigue cuando se reúne con su hermano mayor, quien se la lleva al puerto costero de La Ceiba, conocida como “la novia de Honduras”. Allí llega a descansar en un retiro de salud con comidas basadas en yerbas y vegetales y donde también le brindan aguas termales además de ricos jugos frescos y naturales. En la tierra natal de su amada y recordada madrecita, su paladar disfruta de un sabroso café, de deliciosas rosquillas y tustacas, de una muy dulce fruta fresca tropical, de la famosa sopa de caracol y de más mariscos deliciosos; comiéndolo todo allí en la orilla del mar. Sus ojos fueron testigos de coteles infinitos, de unas cataratas magnificas, de unos cayos divinos, del océano tan calientito y clarito, y de todos los recursos naturales que ofrecen sus raíces y la tierra que vio nacer a su querida mamá.

Presentado por Rosalind Padilla, On Lok PACE

Viaje a Fátima, Portugal

10/1

Únanse a este viaje detallando mi primera experiencia visitando a Fátima, Portugal.

Presentado por Eddie Rivero



Peregrinación del camino de Santiago vía la costa portuguesa **10/8**

Detalles sobre mis 15 días saliendo de Portugal a España, participando como parte de la peregrinación del camino de Santiago.

Presentado por Eddie Rivero

Samaná en la República Dominicana **10/15**

Samaná es tierra de cultura, paisajes y el hogar de las ballenas jorobadas. Únanse para aprender más sobre este paraíso caribeño.

Presentado por Sarah Mercado

Recorrido por Santa Barbara **10/22**

Conoceremos a los pueblos de Solvang y Montecito a lo largo de la costa central de California. También, iremos a la playa y reviviremos la visita que hice al Faro de Punta Arenas que está muy bonito.

Presentado por Sandra Green

San Agustín, Florida **10/29**

Únanse a nuestro viaje a San Agustín, Florida, la primera ciudad fundada en los Estados Unidos. San Agustín esta lleno de cultura, historia y hermosas vistas.

Presentado por Lourdes Garcia

Los Altos **11/5**

Los Altos se encuentran en el estado de Jalisco, México. Únanse para descubrir el gran patrimonio cultural que proviene de aquí.

Presentado por Victor Ford



Sur de Italia

11/12

Conoceremos a Sicilia, Italia, durante una vacación de verano. La cultura, comida, arquitectura, y por supuesto, la gente, nos dejarán cautivados.

Presentado por Augusta Gonzalez

Maracaibo, Venezuela

11/19

Nos vamos a Maracaibo para celebrar la fiesta de Nuestra Señora de la Chiquinquirá (La Chinita), que se celebra en noviembre. Conoceremos más sobre esta parte de Venezuela.

Presentado por Irina Arraiz León

Xochimilco, México

11/26

Xochimilco es un pueblo icónico. ¿Quién no ha visto u oído hablar de sus famosas trajineras? Exploraremos a Xochimilco, con su cultura y rica historia.

Presentado por Karla Armas

Tradiciones navideñas en el mundo

12/3

Aprenderemos sobre algunas tradiciones navideñas que se celebran por el mundo. Hay tantas diversas celebraciones a través del mundo, cada una un reflejo de la cultura y comunidad de la que proviene.

Presentado por Georgina Ramirez

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 frontporch.net/connect.

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: <https://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



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