



Well Connected Español

CREANDO COMUNIDAD

INVIERNO 2025

1 de enero – 30 de abril



(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	Serie de	
Cómo funciona	4-5	Abogacía y Empoderamiento.....	14-16
Procedimientos del programa	6-7	Museos desde Casa	32-34
Equipo de Conexión	8	Salud y Vida	37-39
Qué hay de nuevo	9-10	Tecnología y Ciencia.....	40
Tesoro de Talentos	11	Viajes desde el Sillón.....	41-42
Historia destacada	12		
Guía de catálogo	13		
Grupo(s) de		Servicios comunitarios	
Apoyo y Bienestar Integral.....	17-18	de <i>Front Porch</i>	43
Arte y Creatividad	19-21	Social Call	44
Comunidad de <i>WCE</i>	22	Involúcrese como voluntario	44
Conversaciones Amistosas.....	23-24	Apóyenos con la accesibilidad	44
Curiosidades y Cultura.....	25	¡Queremos su retroalimentación!	44
Días Feriados	26-27	Donaciones	45
Idiomas y Aprendizaje	28-29	Agradecimiento especial	45
Juegos y Diversión	30-31	Recursos	46
Reflexiones y Espiritualidad.....	35-36		

Acerca de *Front Porch*

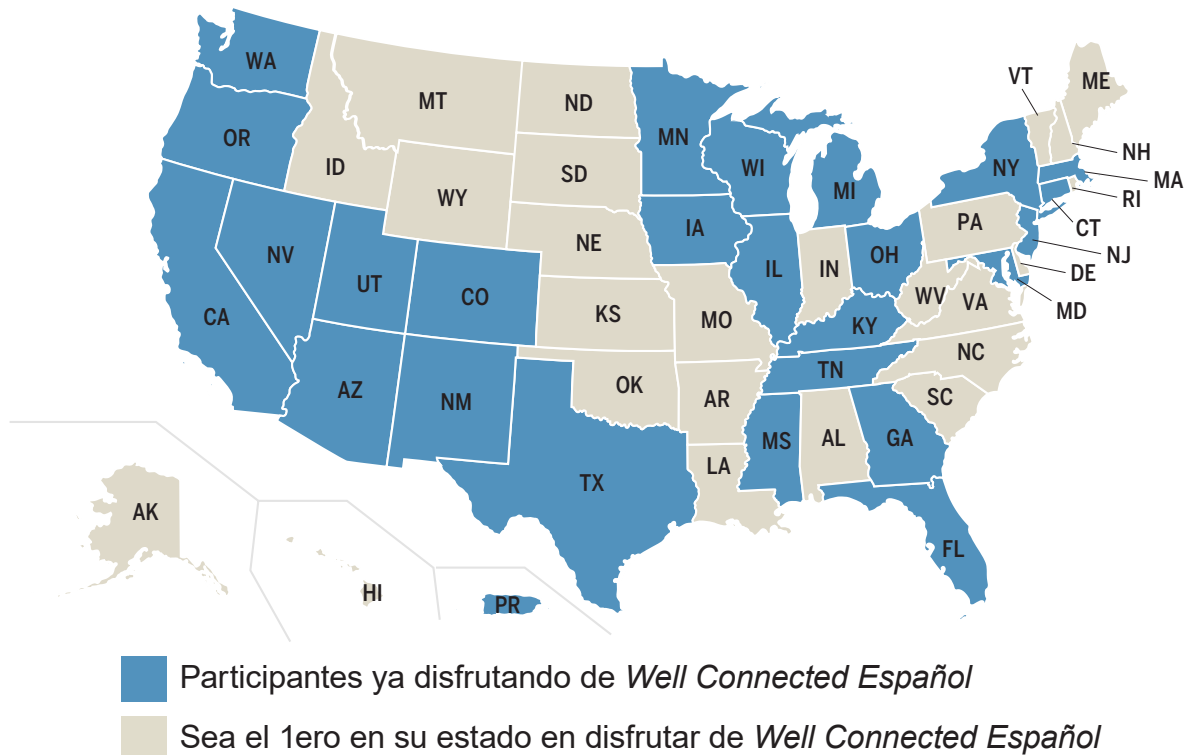
Front Porch es una organización sin fines de lucro dedicada a capacitar a las personas para que vivan vidas conectadas y plenas a través de la comunidad y la innovación. *Front Porch* brinda apoyo a 51 comunidades, 7,500 residentes y más de 10,000 participantes en programas y servicios en todo el país.

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.**



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 Conexión

Well Connected Español



Michael Cueva
Coordinador de Programa



Lizette Suarez
Directora de Programa

Well Connected



Annette Balter
Directora de Programa



Melisa Mottola
Coordinadora de Programa

Social Call



Joanna Aceves
Coordinadora de Programa



Rosanna Aragon
Coordinadora de Programa

Social Call



Michelle Foster
Especialista de Programa



Casey O'Neill
Directora de Programa



Jasmine Trejo
Coordinadora de Programa

Programas de Conexión



Liz Avalos
Coordinadora de Programa



Amber Carroll
Directora Principal



Emma Marquez
Asistente Administrativa



Maria Miranda Venegas
Asistente Administrativa

Qué hay de nuevo

Bienvenidos a la sesión de invierno 2025 de *Well Connected Español (WCE)*. Que alegría y que emoción es estar de regreso para compartir más momentos y crear nuevos recuerdos, ¡juntos!

Este invierno no nos va afectar el frío gracias a la calidez generada por sus risas. Sin importar como esté el clima, todos los días del año pueden levantar el teléfono para conectarse a grupos de conversación con otras personas mayores. Y tengan por seguro que esta sesión, encontraran muchos grupos divertidos y alentadores.

Hay que darle un fuerte apapacho a nuestro niño interior y celebrar nuestros primeros amaneceres. Bajo nuestros grupos nuevos, tenemos a “Recuerdos de mi niñez” cada sábado, y, “Juegos de la infancia” los segundos martes del mes por la tarde. Ambos grupos crean un ambiente ameno que nos invita a explorar y compartir recuerdos de nuestra niñez en seguridad y compañía. ¡Una ludoteca de conexión social!

Ahora nos despegamos hacia la jornada con todos los pequeños detalles de nuestro diario vivir, pero envueltos en un abrigo de amor y una bufanda de amistad. En los talleres de escritura, “Amores de leyenda”,

crearemos nuestras propias leyendas personales para mitificar el amor dentro de nuestras vidas, amor en cualquiera de sus sentidos. Y quien no ha disfrutado de una tarde con sus seres queridos en el cine, compartiendo palomitas frente a la pantalla grande. En el grupo de “Comentario de películas”, podrán participar en conversaciones sobre diferentes películas y hacer sus propias sugerencias de que películas hablar.



Antonio B., Participante, finalmente pudo conocer en persona a Liz Avalos, Coordinadora de los programas de conexión, cuando ella tomó un viaje a varias partes de California para hacer trabajo de alcance a la comunidad.

Qué hay de nuevo

Mientras llegamos hacia el atardecer inevitable de nuestro día, que durante el invierno nos llega más pronto de lo que uno quería, nos sirve bastante tener una fuerte comunidad de apoyo para enfrentar los cambios. “Aceptando el cambio” es un grupo nuevo que se reúne cada lunes, en donde podemos encontrar apoyo y solidaridad dentro de nuestra comunidad de compañeros que también se están teniendo que adaptar al sinnúmero de cambios que nos presenta la vida. A pesar de los cambios, lo que no cambia es la importancia de cuidar nuestra salud. Esta sesión en “Salud y Vida”, podrán unirse a varios diferentes talleres con profesionales de salud, abarcando temas de salud mental, salud física, y, por primera vez en *WCE*, ¡salud oral!

¡Qué bueno que mañana tendremos más oportunidades para compartir momentos y crear nuevas amistades! Nuestra meta este año es poder crecer nuestra comunidad y darles una cálida bienvenida a más personas mayores a través de todo el país. Cada uno de ustedes tiene el poder de ayudarnos a alcanzar esta meta con tan solo compartir sobre su experiencia en *WCE* con sus conocidos y comunidades. Y para los que desean más apoyo en promover nuestra comunidad, los invitamos a que se unan a nuestro programa de Embajadores, cuya misión es capacitar a nuestro equipo de voluntarios en su labor de pasar la voz. Conéctense con nuestra

Coordinadora de los programas de conexión, Liz Avalos, si gustan más información sobre nuestro programa de Embajadores.

En esta etapa de nuestras vidas, de nuestro tiempo compartido, sentimos un gran agradecimiento a todas las personas que nos han regalado momentos a lo largo de nuestro trayecto. Esta estación de nuestras vidas brilla con la misma intensidad luminosa de las bellas auroras invernales. Y que agradable es poder admirarlas, juntos, durante otra sesión de invierno aquí en *Well Connected Español*.



Michael Cueva, Coordinador de Programa, se divirtió mucho durante esta feria de recurso en San Francisco. Aquí lo vemos acompañado de Merrie Keoduangkham, Coordinadora del Programa de Home Match en San Francisco.

Tesoro de Talentos



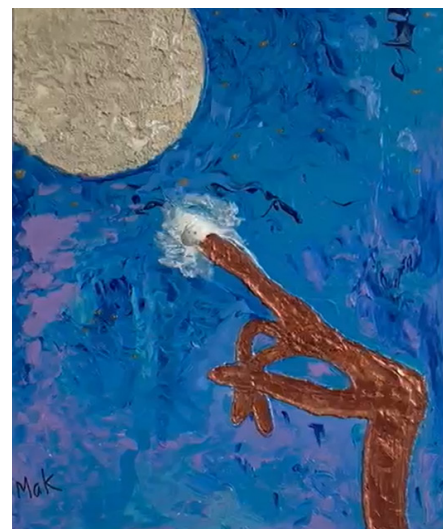
En la comunidad de *Well Connected Español* creemos que todos los seres humanos posemos creatividad y talentos especiales que nos nacen de adentro. Hay tantas personas talentosas y creativas en nuestra comunidad que tuvimos que resaltar algunos de ellos en nuestro catálogo y compartir este gran tesoro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

A nuestra participante y facilitadora, Macarena Peña, le gusta pintar. Aquí, tenemos una muestra de una de sus pinturas, que fue parte de una exposición de sus obras.

En esta pintura, vemos lo que parece ser el brazo de la estatua de la libertad, con su antorcha luminosa frente a un cielo azul intenso, bajo una luna llena negra.



En esta siguiente pintura, vemos lo que parece ser el dedo de una mano, extendiéndose hacia arriba, hacia la luna llena. El cielo detrás es azul, la luna plateada y el dedo emite una luz desde su yema.



A pesar de tener pérdida visual, Macarena sigue pintando y encontrando nuevas maneras de expresarse creativamente. ¡Un aplauso para Macarena, es una gran inspiración para todos nosotros!

¿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!

Historia destacada de WCE

“Soy una persona que tengo una condición visual, en el cual el programa de *Well Connected Español* me ha ayudado seguir adelante con mi vida porque con esta condición muchas veces lo olvidan a uno, se olvidan que uno todavía es un ser humano que todavía tiene vivencias y queremos nuevas experiencias.”



Patricia Aguilar, Participante y Voluntaria

Esta sesión nos da mucha alegría poder celebrar a nuestra participante y voluntaria, Patricia. Patricia tiene desde la primavera del 2021 con nosotros y durante estos años, Patricia ha asumido varios diferentes roles dentro de nuestra comunidad. Ella posee un entusiasmo contagioso y es un gran placer poder conocerla.

Patricia inicialmente se unió a nuestro programa como participante, pero poco después, se animó a facilitar su propio grupo. Y no fue ninguna sorpresa que Patricia era la facilitadora encargada del grupo de Gratitud, cuyo propósito era dedicar una hora cada semana a expresar agradecimientos personales. A pesar de las dificultades a las que Patricia se ha enfrentado, ella siempre se mantiene positiva y expresando gratitud. En los grupos, Patricia es una voz de calma y positivismo.

Ella no sólo tiene experiencia facilitando grupos con nosotros; también ha servido como voluntaria dentro de nuestro comité asesor de *WCE*, en donde ella ha traído su experiencia como participante, facilitadora y persona con baja visión. Gracias a Patricia y sus otros compañeros del Comité Asesor, hemos podido mejor servir y trabajar con nuestra comunidad con pérdida visual.

Patricia siempre nos comparte lo especial que es esta comunidad para ella. Ahora, el turno es de nosotros de expresar lo tanto que queremos a Patricia dentro de esta comunidad. ¡Gracias Patricia por ser quien es y gracias por llenar nuestro día a día con una abundancia de alegría y, amor, amor amor!

Guía de catálogo y grupos para invierno

LOS SIGUIENTES ÍCONOS IDENTIFICAN DETALLES O INSTRUCCIONES PERTINENTES AL GRUPO:



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



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



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

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

Derechos del inquilino

1/27

Conozca la relación que existe entre inquilinos y arrendatarios, los derechos y responsabilidades de los inquilinos, la Ley de Protección de Inquilinos, los procedimientos de desalojo y los derechos relacionados, así como la información sobre la discriminación.

Presentado por Maria Camila Ramirez, Contra Costa Senior Legal Services (CCSLs)

Acción para personas mayores y personas con discapacidad

2/3

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

Plática de presidentes

2/10

El lunes 17 de febrero es el Día de los Presidentes. Tendremos una conversación sobre algunos de los hechos recientes relacionados a este tema y su importancia en nuestras vidas.

Presentado por Michael Cueva, Front Porch

Protección de la propiedad para adultos mayores

2/24

Obtenga información sobre informes de crédito: acceda a su informe de crédito para identificar deudas, errores y señales de robo de identidad; elegibilidad para el programa de aplazamiento de impuestos, que permite posponer el pago de impuestos sobre la propiedad; y la declaración de propietario, que protege el patrimonio de su hogar de los acreedores. Además, conozca la planificación patrimonial segura, incluyendo los riesgos de añadir hijos a la escritura, el poder notarial duradero, las directrices de atención médica anticipada y los riesgos asociados.

Presentado por Maria Camila Ramirez, Contra Costa Senior Legal Services (CCSL)

La mediación como medio de empoderamiento del adulto mayor

3/3

Se le entrevistará al Dr. Walter Wright, Profesor de Resolución de Conflictos y Mediación de la Universidad Estatal de Texas en San Marcos. Según su experiencia profesional, la concientización sobre la utilización de la mediación en la resolución de conflictos eleva la autoestima y ayuda al adulto mayor a adquirir una serie de habilidades. Se alienta a que el adulto mayor se autodetermine en todas sus decisiones sin temores.

Presentado por la Dra. Maria Cristina Camelino y el Dr. Walter Wright

Estafas telefónicas y el robo de identidad

3/10

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

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

Como presentar una queja de consumidor

3/17

La Comisión Federal de Comunicaciones (Federal Communications Commission, FCC por sus siglas en inglés) utiliza las quejas informales para ayudar a los consumidores a resolver sus problemas relacionados con los servicios de comunicación que la Comisión norma. Al presentar una queja de consumidor y contar su historia, usted contribuye a los esfuerzos de cumplimiento federal y protección del consumidor a escala nacional y nos ayuda a identificar tendencias y rastrear los problemas que más importan.

Presentado por Keyla Hernandez-Ulloa, Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

La ciudadanía estadounidense para personas mayores y personas con discapacidad

3/24

Únanse 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 Cecilia Rodriguez, La Raza Centro Legal

La Oreja Muda

3/31

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

Apoyo y Bienestar Integral



Aceptando el cambio

Lunes, 1/6 a 4/28

Este grupo trataría temas de adaptabilidad a una nueva realidad, y cómo cada persona enfrenta algún tipo de cambio en su vida. Esto implicaría cambio por aspectos de salud, migración, físicos, económicos, familiares (duelo por una pérdida), políticos, sociales, entre otros temas de cambio que puedan proponer los participantes.

Facilitado por Gary Lovatón Romero

Apoyo para personas de baja visión

Sábado, 1/18, 2/15, 3/15, 4/19

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 y Amparo Shanor



Ejercicio, salud y bienestar

Martes, 1/7 a 2/25, 3/18 a 4/29

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, 1/9, 2/13, 3/13, 4/10

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, 1/8, 2/12, 3/12, 4/9

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

Lunes, 1/13, 2/10, 3/10, 4/14

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, 3/22 a 4/12

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



Temas de psicología

Miércoles, 1/8, 1/22, 2/5, 2/19, 3/5, 3/19, 4/2, 4/16, 4/30

Este grupo no ofrece terapia, consejería ni consejos médicos. Aquí se tratarán diferentes conceptos dentro del campo de la psicología, y exploraremos como se aplican a nuestras vidas o no. La conversación nos animará a reflexionar sobre nuestras emociones, experiencias, relaciones y el mundo.

Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez



Amores de leyenda **Martes, 1/21 a 2/11**

La leyenda es un texto de tipo popular que permite mantener viva la memoria de la colectividad. En el caso de los adultos mayores, permite que se reconozcan a sí mismos como una memoria encarnada capaz de transmitir la sabiduría de sus antepasados y que al momento de contarla o crear una nueva visión sobre acontecimientos o personas importantes, pueden no sólo transmitir un punto de vista, sino crear un legado, en este caso, los valores del amor en esencia que se deben conservar para vivir un amor más allá de lo físico. Objetivo: Que los participantes del taller conozcan qué es una leyenda, cómo se crea una leyenda y que realicen su propia leyenda relacionada con el tema del amor. Temas: 1. ¿Qué es una leyenda?, Elementos de la leyenda y estructura. 2. Tipos de leyendas: lectura de leyendas y formatos, 3. ¿Cómo hacer una leyenda? La importancia de la investigación en la creación de leyendas. Pasos para crear una leyenda. 4. Creando mi propia leyenda: creación de leyenda.

Facilitado por Renata Armas



Apolonio E., Voluntario

“Ha sido un privilegio encontrar una comunidad como *Well Connected Español*, donde hemos aprendido unos de otros, y encontrar personas maravillosas que han tenido el mismo proceso, te sientes que no estás solo, los motivo a ser parte de nuestra comunidad.”

Canciones con tu historia

Viernes, 1/3 a 4/25

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

Facilitado por German Figueroa, Fabian Castillo y Juan Maldonado



Comentario de películas

Miércoles, 1/1, 1/15, 1/29, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26, 4/9, 4/23

Cada grupo, tendremos discusiones sobre una película determinada. Abarcaremos filmes de diferentes épocas y estilos, y exploraremos lo que nos enseñan y hacen sentir. ¡Traigan sus palomitas! Las películas se anunciarán una semana antes y aceptamos sugerencias.

Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez

Cuéntame una canción

Jueves, 1/2, 1/16, 2/6, 2/20, 3/6, 3/20, 4/3, 4/17

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, 1/5 a 4/27

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

Arte y Creatividad

Literatura y poesía

Miércoles, 1/8, 1/22, 2/5, 2/19, 3/5, 3/19, 4/2, 4/16, 4/30

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, 1/15, 1/29, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26, 4/9, 4/23

Disfrutaremos la riqueza musical de nuestros países latinoamericanos y de habla hispana. Su participación es importante para hacer un puente entre la música con un momento histórico de su país o un momento de su vida en cualquier parte del mundo.

Facilitado por Minerva Gonzalez Tello y Teresa Fivecoat

Recordando la época de oro

Lunes, 1/27, 2/24, 3/24, 4/28

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



“Gracias al equipo de Well Connected Español en conjunto con sus grupos de apoyo que me han ayudado a realizar grandiosos cambios en mi vida.”

Patricia R., Participante

Comunidad de *Well Connected Español*

¡Bienvenidos!

Viernes, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28, 4/11, 4/25

¿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 el equipo de Well Connected Español

Foro comunitario

Viernes, 2/7, 4/4

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, 4/15, 4/29

Jueves, 1/2, 4/17, 4/24

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, 4/8

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

Facilitado por el equipo de Well Connected Español

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú

Sábado, 1/18, 2/15, 3/15, 4/19

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

Facilitado por Amparo Shanor y Anabella Denisoff

Conociéndonos

Domingo, 1/12, 2/9, 3/9, 4/13

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



Recuerdos de mi niñez

Sábado, 1/4 a 4/26

¿Cuándo fue el primer momento en el que te diste cuenta de tu propia consciencia? ¿Cuál es el primer sueño que recuerdas haber tenido? Vamos a recordar nuestros primeros años de vida. Cada semana, la conversación se guiará alrededor de una pregunta diferente que nos alentará a recordar y hablar sobre momentos de nuestra niñez.

Facilitado por Esperanza Torres

Conversaciones Amistosas

Taller de historia de vida

Jueves, 1/2, 1/16, 2/6, 2/20, 3/6, 3/20, 4/3, 4/17

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)



¿Qué te apasiona?

Lunes, 1/27 a 4/7 (No hay grupo 2/17)

¿Qué es lo que más te apasiona? ¡Coméntalo! En este grupo tendremos todos una oportunidad de compartir acerca de los intereses y pasatiempos que nos envuelven en fascinación y emoción.

Facilitado por Cecilia Shikiya

Nuestro programa hermano de *Well Connected* tiene un nuevo miembro en su equipo. Le damos la bienvenida a Melisa Mottola, la nueva coordinadora de programa, ella reemplaza a Annette Balter, quien ha asumido el rol de Directora de *Well Connected*.

¡Por favor, denle una cálida bienvenida a Melisa!



“¡Estoy emocionada de unirme a *Front Porch* y a la comunidad de *Well Connected*! Creo profundamente en el poder transformador de los programas en línea para fomentar conexiones significativas. Con experiencia de programas sin fines de lucro y en recursos humanos, mi objetivo es crear un entorno que impulse el aprendizaje creativo y construya relaciones duraderas basadas en la confianza, para nutrir juntos una comunidad próspera. ¡Espero con entusiasmo este camino que tenemos por delante!”

Curiosidades y Cultura

Amantes de la naturaleza

Domingo, 1/5, 2/2, 3/2,3/16, 4/6, 4/20

¡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, 1/14, 1/28, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25, 4/8, 4/22

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

Facilitado por Margarita Millan

Personajes importantes

Jueves, 1/2 a 4/24

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

Facilitado por Nubia Rivera y Patricia Ordoñez

Vida, cultura y peripecias

Jueves, 1/23, 2/27, 3/27, 4/24

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 Louis Braille

Sábado, 1/4

¿Quién fue Louis Braille? Únanse a este grupo para celebrarlo en su cumpleaños por habernos dejado con su gran legado: el braille.

Facilitado por Maria Snow

Día de los Reyes Magos

Lunes, 1/6

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

Facilitado por Liz Avalos

Día del Amor y la Amistad

Viernes, 2/14

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

Facilitado por Amparo Shanor

Mes de la Historia Afrodescendiente

Jueves, 2/27

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

Facilitado por Amparo Shanor

Días Feriados

Miércoles de Ceniza

Miércoles, 3/5

El Miércoles de Ceniza marca el inicio de los 40 días de Cuaresma, en los que la Iglesia Católica convoca a los fieles a la conversión y a la preparación para vivir los misterios de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo en la Semana Santa. En este grupo compartiremos en contexto cristiano.

Facilitado por Liz Avalos

Día Mundial del Riñón

Sábado, 3/8

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

Facilitado por Luis Arias

Día Mundial de la Poesía

Domingo, 3/23

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

Facilitado por Anabella Denisoff

Pascua

Domingo, 4/20

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

Facilitado por Liz Avalos



Braille 1

Lunes, 2/3 a 4/14

**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. **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, 2/4 a 4/15

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, Luis Arias y Audiel Villegas



Braille intermedio

Jueves, 2/6 a 4/17

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 Maria Vazquez, Luis Arias y Audiel Villegas

Idiomas y Aprendizaje



Braille avanzado en inglés

Miércoles, 2/5 a 4/16

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 y Maria Vazquez



Christi M., Presentadora

“Me llamo Christi Moraga y soy guía (docente) en el museo Wadsworth Atheneum Museum of Art en Hartford, Connecticut. Me encanta dar tours en persona y virtualmente. También viajo mucho a diferentes países porque me fascina seguir aprendiendo sobre las culturas de los demás. Gracias a estos dos intereses, ha sido un gran placer para mí de preparar y presentar charlas para *Front Porch, Well Connected Español*. A través de “Museos desde Casa” y “Viajes desde el Sillón”, he apreciado las preguntas bien pensadas y la curiosidad de los invitados que entran en el salón de Abiento. Puedo sentir el cariño y el deseo de aprender siempre más cosas de la vida. También quiero agradecer las personas que trabajan para *Front Porch* porque veo que es una organización de alta calidad. ¡Así que hasta mi próxima visita y espero que les gusten mis presentaciones!”

Juegos y Diversión

Atrévete a jugar

Jueves, 1/9, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27, 4/10, 4/24

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

Fanáticos de deportes

Martes, 1/7, 1/21, 2/4, 2/18, 3/4, 3/18, 4/1, 4/15

Abierto toda persona aficionada del deporte – hablaremos sobre nuestros equipos favoritos, de todas las ligas de EEUU, CA, Europa y Latinoamérica. Los invitamos a platicar sobre todos los deportes que los emocionan, ya sea futbol o algo diferente.

Facilitado por Antonio Bahena y Norma Ortiz



Haciendo memoria

Miércoles, 1/15, 2/19, 3/19, 4/16

Ejercitaremos nuestra memoria a través de diferentes juegos de adivinanzas. Algunas de estas adivinanzas serán musicales. ¡Conéctense para un momento de diversión y estimulación mental!

Facilitado por Norma Ortiz, German Figueroa y Patricia Robles

Humor y más

Lunes, 1/6 a 4/28

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

Juegos y Diversión



Juegos de la infancia

Martes, 1/14, 2/11, 3/11, 4/8

Únase a este grupo para aprender de juegos divertidos de la niñez y conectar con personas a través de recuerdos y tradiciones culturales. Vamos a explorar, compartir y celebrar juegos tradicionales de la infancia de diferentes culturas. ¡Prepárese para contar historias y demostrar juegos!

Facilitado por Gloria Cahuich González



Lotería

Martes, 1/7, 1/21, 2/4, 2/18, 3/4, 3/18, 4/1, 4/15

¡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



Julia M., Participante

“Participar en *Well Connected Español* a través de viajes desde el sillón, ha sido una experiencia sorprendente. De mucho aprendizaje cultural y conexión internacional. Este grupo llena de mucho gozo mi espíritu y me motiva a seguir conociendo y viajando. Los expositores presentan con tanta pasión su experiencia viajera e incluso tienen la amabilidad y paciencia de disipar nuestras preguntas e inquietudes. Estoy muy agradecida de ser parte y disfrutar del servicio que ofrece *Front Porch* a la comunidad.”



Fine Arts
Museums of
San Francisco
de Young
Legion of Honor

Grabados japoneses en transición: del mundo flotante al mundo moderno

1/31

En 1868, el shogun de Japón fue derrocado, lo que marcó el fin del régimen militar feudal y marcó el comienzo de la era Meiji (1868-1912), un período de modernización e intercambio con otras naciones. A medida que la sociedad japonesa cambió, también lo hizo su cultura gráfica. Los ukiyo-e (xilografías del mundo flotante) de delicados colores de actores, cortesanas y paisajes que habían florecido durante más de un siglo fueron reemplazados por imágenes de colores brillantes de arquitectura occidental, tecnología (trenes, barcos a vapor, líneas telegráficas), modas y costumbres victorianas y guerra militar moderna. Con obras de la colección permanente de la Fundación Achenbach para las Artes Gráficas que no se han exhibido durante más de una década, esta exposición de dos partes (el mundo flotante y el mundo moderno) destaca esta transición estilística y el trabajo de un artista, Tsukioka Yoshitoshi, que abarcó con éxito ambas. Sus imágenes distintivas, a veces excéntricas, sirven como vínculo entre las dos eras.

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



Wadsworth
Atheneum
Museum of Art

Geometría divina: Arte islámico en el Wadsworth Atheneum

2/7

La visita virtual es presentada por una guía oficial del museo. En ella puedes explorar el arte y la cultura del mundo Islámico, desde la caligrafía y los manuscritos hasta los azulejos y la arquitectura.

Presentado por el Museo del Wadsworth Atheneum



Contemporary Art
Museum St. Louis

El arte como vehículo de comunicación

2/14

Este programa se inspira por dos exposiciones actuales el Museo de Arte Contemporáneo de St. Louis en las que dos artistas utilizan su arte para comunicar ideas e imágenes poderosas sin palabras. Ad Minoliti es un artista que utiliza la historia modernista de sudamérica para su exposición “Manifestación pluriversal.” En este mural, Minoliti se inspira por la abstracción geométrica de su país natal, Argentina, donde se la utilizaba como mecanismo para imaginar alternativas políticas y sociales utópicas en la década de 1940. Por otro lado, del mundo, visitaremos la imaginación del artista Shinichi Sawada, un artista no verbal que no habla debido a su autismo. En cambio, Sawada encontró acceso a la arcilla como vehículo para expresar su creatividad, y ha creado docenas de esculturas fantásticas, unas criaturas llenas de detalles y vitalidad.

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



“Ripple Effect”

2/21

“Ripple Effect” (Efecto dominó) es una celebración de los artistas docentes del Área de la Bahía que mantienen prácticas de estudio interesantes y enriquecedoras al mismo tiempo que sirven a su comunidad compartiendo su conocimiento y pasión por la creación artística. “Ripple Effect” celebra el trabajo que estos maestros crean dentro de sus estudios y nos ofrece otra forma de conectarnos con nuestra comunidad de artistas docentes.

Presentado por Tessie Barrera-Scharaga, Ruth’s Table, Front Porch



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

2/28

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.

Presentado por Natalia Febo, Museo Nacional del Latino Estadounidense



Sarah Mercado,
Presentadora

“Fue muy especial poder tener contacto, a través de la tecnología, con este equipo de personas maravillosas que se unían a escuchar mis charlas desde su sillón. Cuando me uní al grupo, estaba iniciando un proceso de recuperación del cáncer, y estos momentos compartiendo mi experiencia sobre los recursos naturales y culturales de la República Dominicana fueron una excelente terapia.

Este espacio se ha convertido en un medio de crecimiento, entretenimiento, y relajación mental y espiritual, donde puedo compartir mi experiencia, anécdotas, y dar a conocer las bellezas que adornan mi querida isla, *Well Connected Español* se ha convertido en una parte importante de las actividades que más disfruto durante mi tiempo de ocio.”

Reflexiones y Espiritualidad

Historias bíblicas

Lunes, 1/20, 2/17, 3/17, 4/21

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, 1/11, 1/25, 2/8, 2/22, 3/8, 3/22, 4/5, 4/19

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

Oración y reflexión

Viernes, 1/3 a 4/25

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

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

Reflexiones y Espiritualidad

Rezando el Rosario

Lunes, 1/6 a 4/28

Jueves, 1/2 a 4/25

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

Facilitado por Refugio Hernandez y Candelaria De la Paz (Lunes), Anita Mendoza (Jueves)

Servicio conmemorativo

Martes, 4/15

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. Recordaremos a nuestros compañeros en *Well Connected Español* y también a nuestros seres queridos y conocidos que han partido. Como parte de esta ceremonia, compartiremos reflexiones, oraciones, recuerdos, poemas, canciones y un momento de silencio.

Celebrado por la comunidad de Well Connected Español

Vía Crucis

Viernes, 1/3 a 4/25

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



Rutina matutina para la movilidad y el bienestar

1/22

Revitalice su forma de pensar sobre la fuerza, la movilidad y el alivio del dolor. Trabajaremos la movilidad para molestias de cuello, dolores de hombros y molestias de espalda en condiciones no agudas. Tanya guiará a la audiencia a través de una rutina de ejercicios matutinos de 17 minutos que movilizará las articulaciones principales. Después del estiramiento, puede haber preguntas y respuestas o llevar un diario reflexivo para promover la conciencia corporal a través de la movilidad personal.

Presentado por Tanya Kailath, NP

La hipertensión

1/29

Así como es importante conocer la fecha de tu cumpleaños y la dirección donde vives, te invito a que aprendas porqué es importante conocer tu presión arterial y cómo crear hábitos saludables en nuestra familia.

Presentado por Olinda Díaz, Educadora de salud

Salud oral: Como mantener su boca saludable

2/5

Aprenda qué es la salud bucal, detecte problemas dentales comunes, descubra quién está en riesgo y descubra consejos sencillos para mantener su boca sana.

Presentado por Rebeca Hernandez, Departamento de Salud Publica del Condado de Los Angeles



Salud mental

2/12

Hoy en día, hay mucha más información y consciencia sobre la importancia de cuidar nuestra salud mental. La salud mental juega un gran papel dentro de nuestra salud integral y es igual de importante que nuestra salud física. Diferentes factores, como, por ejemplo, su nivel de conexión social, como maneja el estrés, su nivel de actividad física, su dieta y la calidad de su sueño, entre otros, simultáneamente pueden ser influidos y/o influir su salud mental. Únanse a esta charla en donde el enfoque va ser la salud mental para las personas mayores y que es lo que se necesita monitorear. Este grupo no ofrece consejos médicos ni terapia, sólo información.

Presentado por Ayushi Agrawal y Barbara Gomez Caceres, Universidad de Palo Alto

Reescribe tus creencias sobre el envejecimiento

2/19

Es común que todo el mundo tenga ideas conscientes e inconscientes sobre el envejecimiento. Cuando operamos desde estas creencias, impactan la salud, el bienestar y el envejecimiento positivo. Tanya dirigirá un ejercicio de escritura para identificar las creencias limitadas sobre el envejecimiento y luego creará creencias que empoderen nuestras mentes y cuerpos. Discusión en grupo después del ejercicio y compartir es opcional.

Presentado por Tanya Kailath, NP

Apoyando la independencia

2/26

Esta charla se centra en ayudar a la persona que vive con demencia a participar en las actividades diarias, brindándole la cantidad adecuada de apoyo y equilibrando la seguridad y la independencia.

Presentado por Daniela Escorcía Ayala, Alzheimer's Association



Manténgase sano: técnicas de cómo cuidar su salud si tiene prediabetes o diabetes

3/5

Les presentamos un guía para vivir mejor cuidando su salud. La presentación va a cubrir la importancia de cuidar su salud, cuáles son las barreras, técnicas de cómo cuidar su salud si tiene prediabetes o diabetes, y lo que significan sus números.

Presentado por Chelene Lopez, Promotora de Salud, Providence Santa Rosa Memorial Hospital

Primeros auxilios psicológicos

3/12

Después de una emergencia, es importante hacer primeros auxilios y tener un plan. Esto incluye cuidar de nuestra salud mental y la de nuestros seres queridos y saber cómo responder frente a alguna crisis. Únanse a este taller de dos partes para aprender que son los primeros auxilios psicológicos y su importancia.

Presentado por Anthony Rodriguez, Santa Barbara Response Network (SBRN)

Primeros auxilios psicológicos parte 2

3/19

Después de una emergencia, es importante hacer primeros auxilios y tener un plan. Esto incluye cuidar de nuestra salud mental y la de nuestros seres queridos y saber cómo responder frente a alguna crisis. Únanse a este taller de dos partes para aprender que son los primeros auxilios psicológicos y su importancia.

Presentado por Anthony Rodriguez, Santa Barbara Response Network (SBRN)

Charla de cuidadores

3/26

¿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 el Dr. Milton Lopez



Accesibilidad con BridgingApps: encuentre las configuración y funciones ideales para usted

3/7

BridgingApps proporciona recursos, educación e información sobre aplicaciones y dispositivos móviles para ayudar a las personas con capacidades diferentes a mejorar sus habilidades y sus niveles físicos, sociales y cognitivos. Únase a nosotros para conocer las configuraciones de accesibilidad integradas en su dispositivo móvil que tendrán el mayor impacto en su vida diaria.

Presentado por Alejandra Gonzalez, BridgingApps

Demonstración de inteligencia artificial

3/14

Hoy en día, la inteligencia artificial es capaz de responder a preguntas, generar poemas, componer música, imágenes y mucho más. Pero veremos que tal lo hace, a través de una demostración en donde ustedes deciden que es lo que quieren que haga.

Presentado por el equipo de Well Connected Español

Comunicaciones durante casos de emergencias

3/21

Las agencias FCC y FEMA ofrecen recomendaciones para comunicarse durante emergencias, incluyendo cómo prepararse para emergencias y qué hacer durante una interrupción en las redes de comunicaciones. Aprenda cómo los cortes de energía pueden afectar su servicio de línea fija, como puede prepararse durante los cortes de energía eléctrica, y mucho más.

Presentado por Keyla Hernandez-Ulloa, Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)



Peregrinaje de loros en Nicaragua

1/28

En diciembre, fui allí como parte de una peregrinación de loros porque mi prima segunda tiene la causa de salvar a los loros y está asociada con organizaciones conservacionistas. Caminamos alrededor de una isla para generar conciencia.

Presentado por Christi Moraga

Portland

2/4

Vamos a Portland, Oregón. Esta ciudad está llena de arquitectura hermosa, comida deliciosa, naturaleza bella y mucho más. Pasaremos un muy buen rato; ¡no se lo pierdan!

Presentado por Rosalind Padilla, On Lok PACE

De turista en Tennessee

2/11

Vamos a Tennessee, un estado en el sur de los Estados Unidos, que es reconocido mundialmente como un centro de la música y cultura americana. Primero, vamos a Graceland, en Memphis, y estando allí fuimos al Museo de los Derechos Civiles (Civil Rights Museum). Después, nos fuimos al parque de atracciones, Dollywood.

Presentado por Sandra Green

San Agustín, Florida

2/18

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

Presentado por Lourdes Garcia



Primera vez en Disneylandia

2/25

Se dice que Disneylandia es el lugar más feliz del mundo. Comprobaremos si eso es cierto o no, acompañando a Cecilia durante su primera visita al parque de atracciones en Anaheim, California.

Presentado por Cecilia Herrera

Puerto Rico

3/4

Vamos a viajar a Puerto Rico para una celebración navideña familiar. Únanse para un buen rato con mucha comida rica, música, hermosos paisajes, y sobre todo, ¡amor!

Presentado por Rosalind Padilla, On Lok PACE

Carnaval en Venezuela

3/11

Cómo el carnaval es en marzo, vamos a viajar a El Callao, en el estado Bolívar a conocer los Carnavales, las Madamas y la música.

Presentado por Irina Arraiz León

Barahona: la perla del sur

3/18

Conoceremos a Barahona, en el sudoeste de la Republica Dominicana. Hay ecoturismo, un puerto, y mucho más. Verán porque se le conoce como la perla del sur.

Presentado por Sarah Mercado

Machu Picchu

3/25

Nos vamos a Perú para explorar las famosas ruinas de Machu Picchu. Admiraremos la belleza de los andes, los logros impresionantes de la civilización inca y aprenderemos algunos hechos interesantes sobre este lugar tan extraordinario.

Presentado por Maria Garcia

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 por video.

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)



**COMMUNITIES
FOUNDATION**

Para discutir opciones de planificación patrimonial, comuníquese con:
Katharine Miller, Directora Ejecutiva, Fundación *Front Porch*
(818) 254-4096 o kamiller@frontporch.net

Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores



Recursos

Recursos generales

- **2-1-1 o 211.org**
Información y apoyo gratis, nacionales y confidenciales.
- **Localizador de cuidado para personas mayores**
(800) 677-1116
Un servicio público de la Administración de los Estados Unidos.

Recursos para la pérdida de la visión

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

Recursos para la pérdida de audición

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

Recursos de Salud Mental/Emocional

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

Recursos de tecnología

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



Well Connected
Español
CREANDO COMUNIDAD

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

wellconnectedespanol.org

(877) 400-5867