



Well Connected Español

CREANDO COMUNIDAD

INVIERNO 2026

1 de febrero – 30 de abril



(877) 400-5867



wce@frontporch.net



wellconnectedespanol.org

Bienvenido a la Comunidad.....	2
Acerca de <i>Front Porch</i>	3
Donaciones	3
Cómo funciona	5
Mapa de participación.....	6
Procedimientos del programa.....	7-8
Nuestro Equipo.....	9
Qué hay de nuevo.....	10-11
Historia destacada de <i>WCE</i>.....	12
Guía de catálogo	13

Grupos de:

Apoyo y Bienestar Integral

Aceptando el cambio	14
Apoyo para personas de baja visión	14
Cuidando de la piel	14
Ejercicio, salud y bienestar.....	14
Empodérese ahora	15
Hábitos nutricionales saludables	15

Arte y Creatividad

Canciones con tu historia	16
Disfruta tu melodía	16
Literatura y poesía.....	16
Memorias musicales	16
Música e historia	17

Comunidad de *Well Connected Español*

¡Bienvenidos!.....	18
Foro comunitario	18
Tesoro de Talentos	18

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú	19
Claro de luna.....	19
Taller de historia de vida	19
Vida, cultura y peripecias	19

Días Feriados

Día de Louis Braille	20
Día del Amor y la Amistad.....	20
Pascua	20

Idiomas y Aprendizaje

Braille 1	21
Braille en español	21
Braille intermedio	21
Braille avanzado en inglés	22
Braille 3	22
Tu iPhone y el VoiceOver.....	22

Reflexiones y Espiritualidad

Rezando el Rosario.....	23
Servicio conmemorativo.....	23
Vía Crucis	23
Visiones de gracia.....	23

Series de Aprendizaje:

Abogacía y Empoderamiento.....	24
Museos desde Casa	25
Salud y Vida	26
Tecnología y Ciencia	27
Viajes desde el Sillón.....	27

Otros programas de *Front Porch*.....

Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores.....	28
Tesoro de Talentos	29
Involúcrese como voluntario virtual....	29
Apóyenos con la accesibilidad	29
¡Queremos su retroalimentación!	29
Recursos	30

Bienvenido a la Comunidad de *Well Connected Español*

Well Connected Español es una comunidad **telefónica y en línea** de más de 322 miembros en 24 estados y Puerto Rico, 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. *Well Connected Español* es un programa de participación comunitaria de *Front Porch* y está disponible para adultos mayores de 60 años.

Unas palabras sobre la inclusión

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.



BIENVENIDA.
INCLUSIÓN.
JUSTICIA SOCIAL.
GRACIA.

Les damos la bienvenida

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.

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:
Julie Hoerl, Directora de Filantropía, Fundación de ***Front Porch***
925-285-3883 or jhoerl@frontporch.net

En la portada de arriba der. a izq. Ambrosio S. y Nubia R., Esperanza T. con
Gloria L.



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

- Llame al número gratuito desde un número desbloqueado.
 - Cuando se le indique, ingrese el ID de la reunión que aparece en el calendario.
 - Es posible que quede en una sala de espera hasta que el anfitrión entre a la reunión.
 - Comuníquese con la oficina si tiene problemas para llamar, o si necesita alguna ayuda adicional o entrenamiento.
-



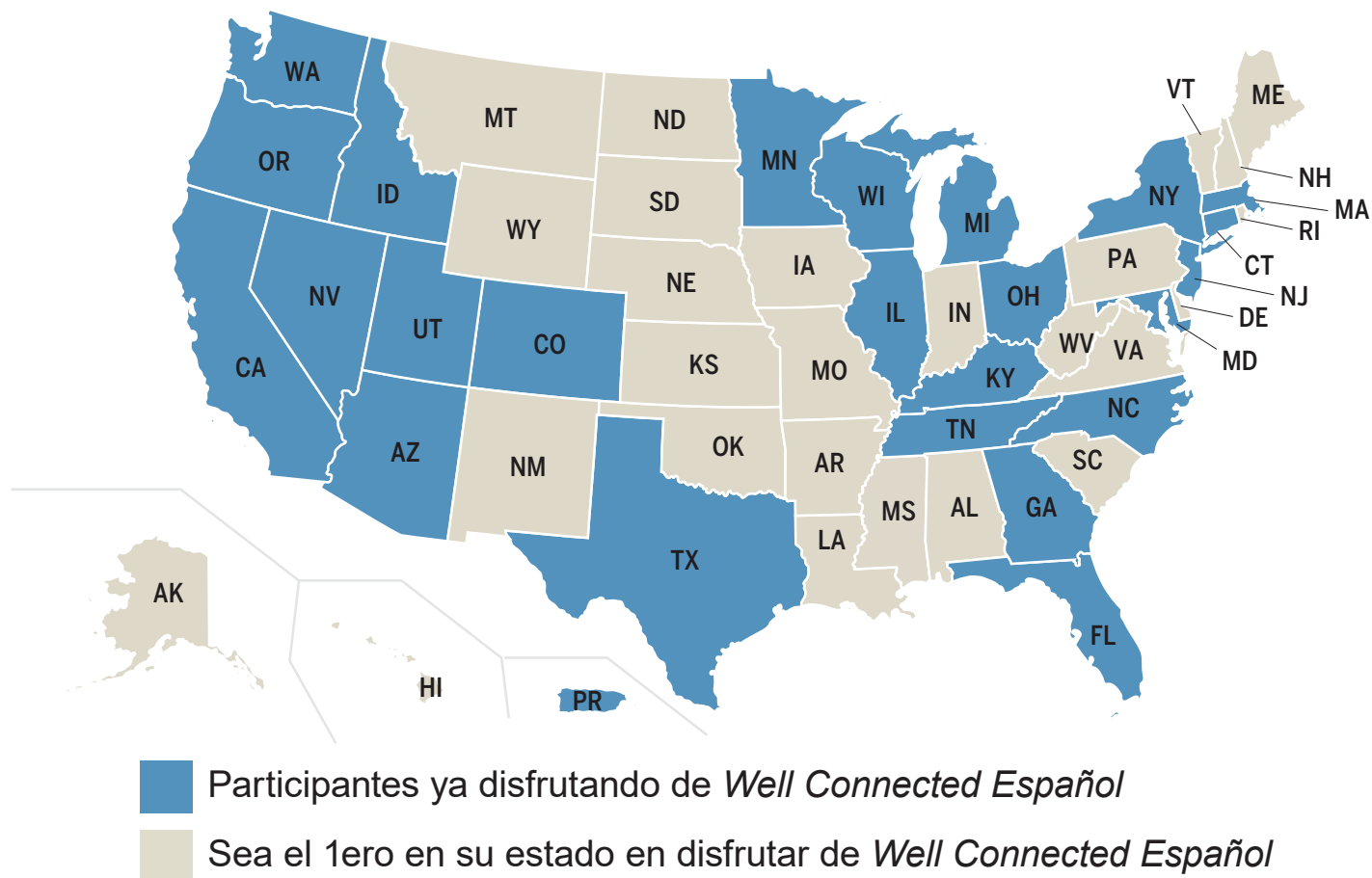
Únase en línea

- Conéctese en línea con un dispositivo que tenga acceso a Internet usando el enlace que aparece en el calendario.
 - Permita que el sistema acceda a su micrófono y bocinas/altavoces.
 - Si necesita ayuda técnica, comuníquese con nosotros y podemos enviarle instrucciones más detalladas o guiarle paso a paso sobre cómo función.
-

Llame a la oficina al (877) 400–5867 si es nuevo a *Well Connected Español* y necesita asistencia.

Mapa de participación

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



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 el id de la reunión 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.
- *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 *6.
- **Si se une en línea**
 - Pruebe sus bocinas y audio antes de unirse.
 - Si tiene problemas con su dispositivo electrónico, favor de no interrumpir el grupo.

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.



Patricia O.
Participante

“Gracias por dejarme ser parte de ustedes. *Well Connected Español* es un gran programa. Son muy profesionales y podemos participar, aprender más y conocer”.

Nuestro Equipo

Well Connected Español



Michael Cueva
Coordinador de Programa

Well Connected



Annette Balter
Directora de Programa

Programas de Well Connected



Liz Avalos
Coordinadora de Programa



Lizette Suarez
Directora de Programa



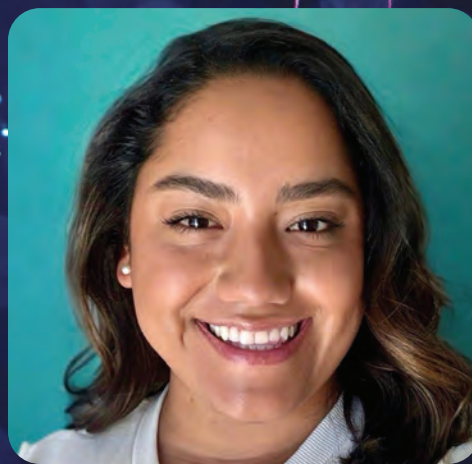
Melisa Mottola
Coordinadora de Programa



Amber Carroll
Directora Principal



Kellie Schuyler
Coordinadora de Programa



Maria Miranda Venegas
Asistente Administrativa

Qué hay de nuevo

Bienvenidos a la sesión de invierno 2026 de *Well Connected Español*. A pesar de todos los cambios que nos trae este invierno y nuevo año, lo que no ha cambiado es la importancia de nuestra comunidad y de nuestro trabajo conectando socialmente a personas mayores. Seguimos aquí, ¡más vivos que nunca!

Este año, nuestra sesión de invierno inicia en febrero. Tras una sesión de otoño en donde tuvimos que repentinamente cambiar de plataforma de conferencias e implementar varios cambios a nuestras operaciones, los programas de *Well Connected* han implementado un receso a nuestra programación de grupos durante el mes de enero. Esto es para poder mejor apoyar a los miembros de nuestra comunidad en navegar la nueva realidad del programa.

¿Y cual es la nueva realidad? Por años, hemos dependido en nuestra propia plataforma de conferencias, *Abiento*, no solo para llevar a cabo nuestra gran cantidad de grupos diarios, sino también para organizar nuestra planificación, automatizar varias tareas, y lo más importante, para proveer acceso fácil a los miembros de nuestra comunidad más vulnerables.

Gracias a *Abiento*, estos últimos años hemos podido proveer una comunidad accesible a nuestros participantes y voluntarios que, debido a condiciones de salud o falta de experiencia, han batallado con adoptar las nuevas tecnologías informáticas que definen nuestra sociedad moderna.

Gracias a *Abiento*, la gran mayoría de participantes y facilitadores de WCE han disfrutado de poder unirse a sus grupos con tan solo contestar el teléfono. Esto nos permitió poder aumentar el nivel de asistencia dentro de nuestros grupos, lo cual nos permitió ofrecer más grupos y poder ampliar nuestro horario a incluir grupos fuera de horas de oficina y los fines de semana.



Qué hay de nuevo

Pero ahora que *Abiento* se lo llevó el viento, no nos queda de otra que seguir adelante y recibir este cambio con valentía, paciencia, creatividad y optimismo. Nos entristece bastante haber tenido que reducir nuestra programación, pero, seguimos trabajando para traerles más momentos de aprendizaje, apoyo, inspiración, reflexión, risas, y por supuesto, conexión social.

Los invitamos a unirse a los grupos de esta sesión y a conectarse a esta gran comunidad de WCE. ¡Los esperamos!



Imagen de grupo de miembros y voluntarios de WCE Abiento.

Historia Destacada de WCE

Esta sesión, nuestra historia destacada va dedicada a... ¡**TODOS USTEDES!**

Sería casi imposible poder incluir aquí a cada persona que durante este último año hizo una gran diferencia en nuestra comunidad, pero aquí van algunos cuantos agradecimientos:

Gracias a las organizaciones y presentadores que han formado parte de nuestras series de aprendizaje.

Cuando las comunidades latinas y migrantes en este país se encontraron con un blanco sobre ellos, fueron ustedes que siguieron apoyando y haciendo alcance a la comunidad, proveyendo información sobre recursos, derechos, cultura, y más. Su labor continua nos recuerda que nunca estamos solos ni desamparados.

Gracias a nuestros voluntarios. Nuestros facilitadores, embajadores, miembros del comité asesor, voluntarios de audio, y todos los demás: sin importar en que capacidad sirvieron a la comunidad, lo que los ha unido aquí es su gran corazón y dedicación hacia el bienestar y conexión social de las personas mayores hispanohablantes. Día tras día, ustedes nos han apoyado, enseñado, inspirado y motivado. Cada uno de ustedes trae su sazón; cada uno irremplazable y único.



El equipo de *Well Connected Español*

Gracias a nuestros participantes. A ustedes que se conectan a los grupos para aprender, pasar el tiempo, para hablar, y sí, hasta los que se unen solo para escuchar: son la razón por la existencia de nuestra comunidad. Gracias por animarse a aprender braille, pedir canciones, rezar oraciones, hacer chistes, compartir anécdotas y por cada vez que ingresaron a los grupos.

Y, por supuesto, **gracias a nuestro equipo y personal de los programas de *Well Connected***, que jornada tras jornada han trabajado por el mantenimiento y éxito de nuestra gran comunidad. Aquí seguiremos, para servirles y brindarles este espacio tan ameno y especial que es *Well Connected Español*.



Guía de catálogo y grupos para invierno

LOS SIGUIENTES ÍCONOS IDENTIFICAN DETALLES O INSTRUCCIONES PERTINENTES AL GRUPO:



Materiales: Una actividad que incluye materiales. 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

Apoyo y Bienestar Integral

Aceptando el cambio

Lunes, 2/2 a 4/27 (No hay grupo 2/16)

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, 2/21, 3/21, 4/18

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

Cuidando de la piel

Domingo, 2/8, 3/8, 4/12

Acompáñanos en un grupo ameno e informativo enfocado en el cuidado de la piel a medida que envejecemos. Exploraremos consejos sencillos, preocupaciones comunes y cómo mantener la piel sana, hidratada y radiante en cada etapa de la vida. Este grupo no ofrece consejos médicos. La información compartida se basa en experiencias personales. Para orientación médica, por favor consulta con tu dermatólogo.

Facilitado por Nathalie Muñoz



Ejercicio, salud y bienestar

Martes, 2/3 a 4/28



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO REQUERIDO

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

Facilitado por Ron McDowell

Apoyo y Bienestar Integral

Empodérese ahora

Jueves, 2/12, 3/12, 4/9

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

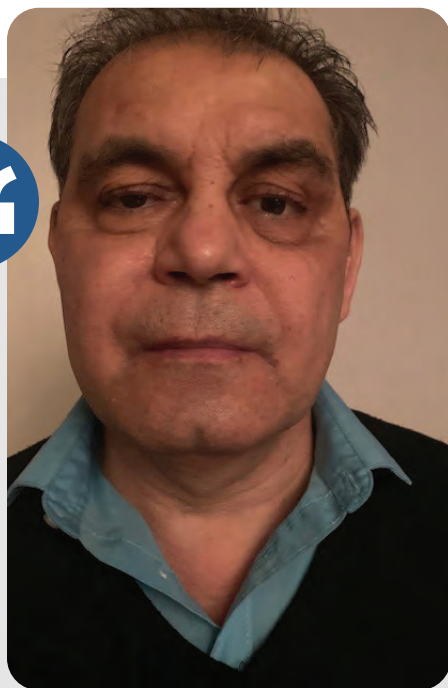
Facilitado por Milan Castañeda, Radiant Futures

Hábitos nutricionales saludables

Miércoles, 2/11, 3/11, 4/8

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



“Gracias por ayudarme aceptar las dificultades para edificarme e infundirme valor para empezar a corregirme. Ahora no me quejo de mi soledad y la enfrento con valor, porque conozco tantas personas con grandes virtudes y cualidades. Gracias por todo *Well Connected Español*”.

Luis A.
Participante y Facilitador

Canciones con tu historia

Viernes, 2/6 a 4/24

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

Disfruta tu melodía

Domingo, 2/1 a 4/26

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, Maria Leonor Hernandez Gomez y Patricia Robles

Literatura y poesía

Miércoles, 2/4, 2/18, 3/4, 3/18, 4/1, 4/15, 4/29

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

Memorias musicales

Lunes, 2/16, 3/16, 4/20

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

Facilitado por Norma Ortiz

Arte y Creatividad

Música e historia

Miércoles, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25, 4/8, 4/22

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



Audiel V.

Participante y Facilitador

“Quiero dar las gracias a *Well Connected Español* por la oportunidad que me han dado de conocer aprender y participar en algunos de los grupos que he conocido hasta ahora, y aunque ha sido poco tiempo puedo decir con toda seguridad que quienes se encargan de preparar y coordinar todos los temas tan educativos, tan beneficiosos y tan amenos lo hacen de una manera muy profesional; y me han hecho sentir como en familia los recomiendo plena y absolutamente. Especial agradecimiento a Lizette Suárez y Michael Cueva. Gracias por todo”.

Comunidad de *Well Connected Español*

¡Bienvenidos!

Viernes, 2/13, 3/13, 4/10

¿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

Jueves, 2/12, 4/9

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

Tesoro de Talentos

Miércoles, 4/22

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

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú

Sábado, 2/21, 3/21, 4/18

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

Claro de luna: donde las palabras hacen brillar nuevas realidades

Miércoles, 2/4, 2/18, 3/4, 3/18, 4/1, 4/15

Nuestro lenguaje nos cuenta el mundo; y nos presenta ante los demás de una determinada manera. Nuestras palabras son el paisaje que nos rodea cada día; y con ellas podemos colorearnos una experiencia de vida gris y marchita; o bien llena de aromas texturas y posibilidades. Este es un espacio íntimo, amistoso, donde abriremos juntos ciertas cajas del lenguaje y las emociones, que no acostumbramos a abrir, en una conversación divertida y profunda; en el claro de luna, pueden darse conversaciones que enriquezcan muchas otras.

Facilitado por Rodrigo Alexi Moncada Collao

Taller de historia de vida

Jueves, 2/5, 2/19, 3/5, 3/19, 4/2, 4/16

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)

Vida, cultura y peripecias

Jueves, 2/26, 3/26, 4/30

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

Miércoles, 2/4

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

Facilitado por la comunidad de Well Connected Español

Día del Amor y la Amistad

Viernes, 2/13

¿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 la comunidad de Well Connected Español

Pascua

Lunes, 4/6

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.

Celebrado por la comunidad de Well Connected Español



Celia R.
Participante

“Well Connected Español me ha cambiado la vida. Me he gozado porque me han sido de mucha bendición para mí y he aprendido bastante. He conocido gente maravillosa que ahora son mis amigos. Me siento como si tengo una familia”.

Idiomas y Aprendizaje



Braille 1

Lunes, 2/2 a 4/27 (No hay grupo 2/16)

**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. **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, 2/3 a 4/28

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 Audiel Villegas



Braille intermedio

Jueves, 2/5 a 4/30

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 y Audiel Villegas

Idiomas y Aprendizaje



Braille avanzado en inglés

Miércoles, 2/4 a 4/29



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



Braille 3

Miércoles, 2/4 a 4/29



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Aquí, practicaremos y repasaremos el inglés y el braille, empezando con el libro número 4 de Hadley. Este grupo es para participantes que ya han completado el braille 1 y el intermedio.

Facilitado por Tere Vega y Jose Monje



Tu iPhone y el VoiceOver

Jueves, 2/5, 2/19, 3/5, 3/19, 4/2, 4/16

PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Únanse a esta clase en donde aprenderemos sobre tecnología accesible para personas con baja visión. Aquí nos enfocaremos en usar el iPhone, formulando las lecciones para las personas con habilidades de principiantes. También se aceptarán preguntas y sugerencias de ustedes sobre cuáles son las diferentes tecnologías con las que necesitan apoyo.

Facilitado por Nancy Pineda Orozco y Maria Vazquez

PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

Reflexiones y Espiritualidad

Rezando el Rosario

Lunes, 2/2 a 4/27 (No hay grupo 2/16)

Jueves, 2/5 a 4/30

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 Juan Ruiz, Leti Cervantes y Refugio Hernandez

Servicio conmemorativo

Miércoles, 4/29

Este servicio está abierto a personas de todas las fes, creyentes o no creyentes. 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.

Facilitado por la comunidad de Well Connected Español

Vía Crucis

Viernes, 2/6 a 4/24

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

Visiones de Gracia: explorando las apariciones marianas

Domingo, 2/8, 3/8, 4/12

Acompáñanos en un espacio de reflexión y diálogo para profundizar en la riqueza espiritual y el significado de las apariciones marianas a lo largo de la historia. Analizaremos sus mensajes, su contexto y el impacto que han tenido en la fe de millones de personas. Todos son bienvenidos: devotos, curiosos y quienes desean conocer más sobre este hermoso aspecto de la tradición católica.

Facilitado por Juan Ruiz

Series de aprendizaje



Serie de Abogacía y Empoderamiento Lunes

2/9: Día de los Presidentes

Presentado por Maria Miranda Venegas

2/23: ¡Celebra tus fortalezas!

Presentado por Sarahi Miranda

3/9: Autonomía: independencia y autoconocimiento en el empoderamiento del adulto mayor

Presentado por la Dra. Maria Cristina Camelino

3/23: De terapia a negocio: mi experiencia con la costura

Presentado por Karen Miranda

3/30: La importancia de planear con testamentos y fidecomisos

Presentado por La Raza Centro Legal



Ruben H.
Participante y Facilitador

“Entré a *Well Connected Español* por curiosidad y me ha servido mucho y me mantiene contento. En los grupos nos llevamos muy bien como si ya fuéramos viejos conocidos”.

Series de aprendizaje



Serie de Museos de Casa Viernes



Wadsworth
Atheneum
Museum of Art

2/6: De entonces hasta ahora: innovación y experimentación fotográfica
Presentado por el Museo del Wadsworth Atheneum



2/20: Exploremos “¡Puro Ritmo!” la próxima exhibición musical del Museo Nacional del Latino Estadounidense
Presentado por Natalia Febo y Gabriela Ríos Villegas, Museo Nacional del Latino Estadounidense de la Institución Smithsonian

3/6: Museos para todos
Presentado por el equipo y comunidad de Well Connected Español



3/20: Conexiones globales: arte, cultura e historias en la colección de la Legión de Honor
Presentado por Ana Gonzalez Lane, Museos de bellas artes de San Francisco (FAMSF)



4/3: El arte como activismo personal
Presentado por Michelle Dezember, Museo de arte contemporáneo de St. Louis (CAMSTL)

Series de aprendizaje



Serie de Salud y Vida Miércoles

2/11: Entendiendo el alzhéimer y la demencia

Presentado por Sandra Green, Alzheimer's Association

2/25: Cuidando a personas adultas mayores en casa

Presentado por Dr. Milton Lopez

3/11: Día Mundial del Riñón

Presentado por el equipo de Well Connected Español

3/25: ¿Qué es el Día Mundial de la Salud?

Presentado por el equipo de Well Connected Español



Maria S.
Participante y Facilitadora

“Al oír sobre *Well Connected Español*, quedé motivada. Inmediatamente llamé por teléfono y desde ese momento soy parte de este hermoso programa que nos permite ser miembro de una comunidad virtual donde podemos compartir, aprender, y reírnos a pesar de que estamos en diferentes lugares distantes. Gracias a todos los facilitadores y voluntarios que con tanta dedicación nos acompañan cada día”.

Series de aprendizaje



Serie de Tecnología y Ciencia **Viernes**

4/3: Ciencia y Fe: Cómo la Iglesia Católica impulsó el desarrollo científico
Presentado por Liz Avalos

4/10: ¿Sabías que...? Innovaciones en tecnología y ciencia alrededor del mundo

Presentado por Liz Avalos

4/17: Ciencia detrás del sueño

Presentado por Liz Avalos

4/24: Tecnología y Ciencia – Edición Jeopardy

Presentado por Liz Avalos



Serie de Viajes desde el Sillón **Martes**

2/3: Egipto

Presentado por Yared Salgado

2/17: Un Viaje al Bosque: Yosemite y Mariposa

Presentado por Maria Miranda Venegas

3/3: Primavera en Burdeos, Francia

Presentado por Lizette Suarez

3/17: Nueva York

Presentado por Karla Armas

Otros programas de *Front Porch*

Vivienda

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

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

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.

Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores



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. ¿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!



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!

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.

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

Llamadas Amistosas

- **AARP – (888) 497-4108** - conecta a voluntarios con adultos mayores para conversaciones telefónicas semanales.



Well Connected
Español
CREANDO COMUNIDAD

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

wellconnectedespanol.org

(877) 400-5867