front porch

# Well Connected Español

CREANDO COMUNIDAD

## PRIMAVERA Y VERANO 2026

1 de mayo – 31 de agosto

(877) 400-5867

wce@frontporch.net

wellconnectedespanol.org

wellconnectedespanol

**Bienvenido a la Comunidad**.....**3**
**Acerca de *Front Porch*** .....**4**
**Donaciones** .....**4**
**Mapa de participación**.....**5**
**Cómo funciona** .....**6**
**Procedimientos del programa**..... **7-8**
**Nuestro Equipo**.....**9**
**Qué hay de nuevo**.....**10-11**
**Aprenda Mas**.....**11**
**Historia destacada de *WCE***.....**12-13**
**Guía de catálogo** .....**14**

## Grupos de:

**Apoyo y Bienestar Integral**
Aceptando el cambio .....15
Apoyo para personas de baja visión ....15
Ejercicio, salud y bienestar.....15
Empodérese ahora .....15
Hábitos nutricionales saludables.....16

**Comunidad de *Well Connected Español***
Bienvenidos.....17
Foro comunitario .....17
Tesoro de Talentos.....18

**Conversaciones Amistosas**
Atrévete a ser tú.....19
Claro de luna.....19
Conociéndonos .....19
Taller de historia de vida .....19
Vida, cultura y peripecias.....20

**Cultura y Creatividad**
Canciones con tu historia .....21
Comidas y Tradiciones.....21
Disfruta tu melodía.....21
Humor y Más.....21
Juguemos Jeopardy.....22
Literatura y poesía..... 22
Memorias musicales.....22
Música e historia ..... 22

**Días Feriados**
Día de las Madres.....23
Día de los Padres.....23
Días de la Independencia.....24
Cumpleaños de Primavera y verano.....24

**Idiomas y Aprendizaje**
Nivel 1: Braille básico en Español .....25
Nivel 2: Braille Introductorio (Lectura en español).....25
Nivel 1: Braille básico en Ingles.....25
Nivel 2: Braille intermedio en inglés.....26
Nivel 3: Braille Avanzado en Ingles .....26

**Reflexiones y Espiritualidad**
Café de Muerte .....27
Hombres y mujeres de la Biblia .....27
Oración y reflexión .....27
Rezando el Rosario.....27-28
Servicio conmemorativo.....28
Vida Crucis .....28
Visiones de gracia.....28

**Series de Aprendizaje:**
Abogacía y Empoderamiento .....29
Arte y Museos desde Casa..... 29-30
Salud y Vida..... 30
Tecnología y Ciencia .....31
Viajes desde el Sillón .....32

**Otros programas de *Front Porch*.....33**
**Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores..... 33**
**Tesoro de Talentos ..... 34**
**Involúcrese como voluntario virtual.... 34**
**Apóyenos con la accesibilidad .....35**
**¡Queremos su retroalimentación! .....35**
**Recursos .....36**

RONI

# Bienvenido a la Comunidad de *Well Connected Español*

*Well Connected Español* es una comunidad virtual a nivel nacional que reúne a personas de 60 años o más para aprender, reír y compartir experiencias desde la comodidad de su hogar. *Well Connected Español* es un servicio de Front Porch y es gratuito para los miembros individuales.

Front Porch es una organización sin fines de lucro dedicada a empoderar a las personas para que vivan vidas conectadas y plenas a través de la comunidad y la innovación. Obtenga más información en frontporch.net.

# 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.

**En la portada de arriba derecha a izquierda**; Anabella D. y Antonio B.

# Acerca de *Front Porch*

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

*Front Porch* tiene la misión de inspirar y construir comunidad, cultivando relaciones y experiencias significativas que respondan de manera creativa a las necesidades cambiantes. Obtenga más información en frontporch.net.

---

# 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/

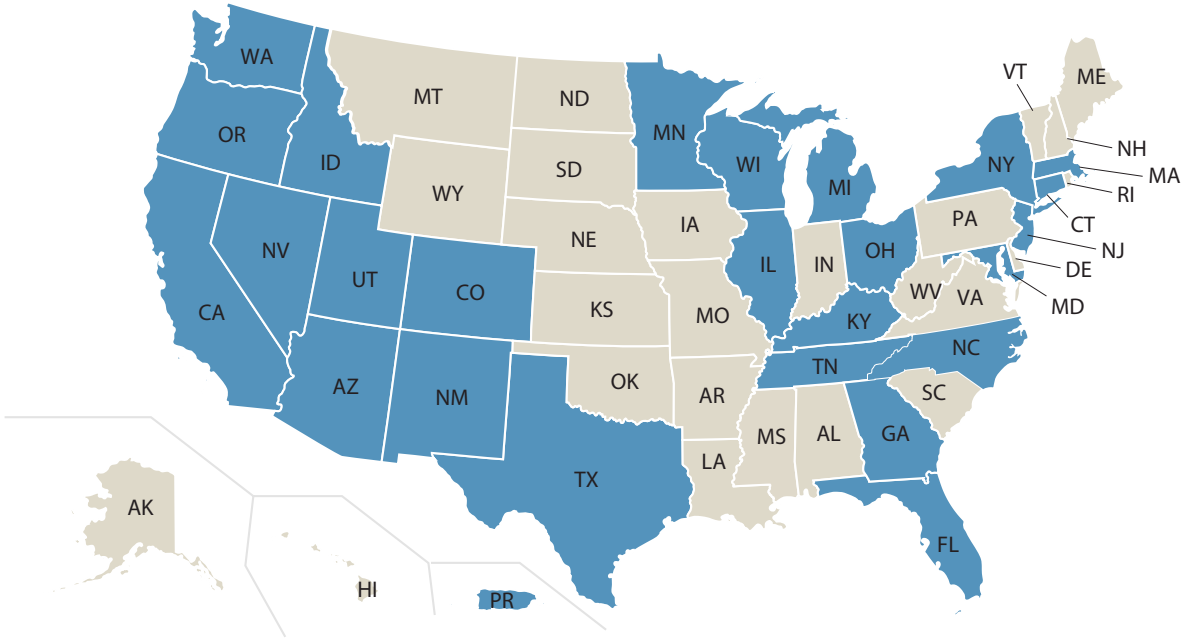
**Para hacer una donación por correo postal, escriba los cheques a nombre de:**
**_Front Porch_ Communities Foundation**

**Envíe a: _Front Porch_ Communities Foundation**
**800 N. Brand Blvd., 19th Floor**
**Glendale, CA 91203**
**(Por favor, escriba "_Well Connected Español_" en el cheque)**

front porch
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**

***Well Connected Español* tiene participantes activos en 25 estados y Puerto Rico. Nuestro deseo es que el programa crezca todo alrededor de los Estados Unidos y tengamos participantes en todos los estados.**




Participantes ya disfrutando de *Well Connected Español*

Sea el 1ero en su estado en disfrutar de *Well Connected Español*

***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.***

# 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.
- Únase a un grupo de Bienvenidos para comenzar.

---

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.
- Si tiene un teléfono inteligente, podemos enviarle por mensaje de texto un contacto que marcará por usted con un solo un toque.

**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.
- Es posible que quede en una sala de espera hasta que el anfitrión entre a la reunión.

Si necesita ayuda técnica, comuníquese con nosotros y podemos enviarle instrucciones más detalladas o guiarle paso a paso sobre cómo funciona.

Para escuchar lista de grupos cancelados, llame a la oficina y presione 2.

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

# 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.**

# Nuestro Equipo

## *Well Connected Español*

**Lizette Suarez**
Directora de Programa

## *Well Connected*

**Annette Balter**
Directora de Programa

**Kellie Schuyler**
Asistente Administrativa

**Melisa Mottola**
Coordinadora de Programa

## Programas de *Well Connected*

**Liz Avalos**
Coordinadora de Programa

**Amber Carroll**
Directora Principal

**Maria Miranda Venegas**
Asistente Administrativa

# Qué hay de nuevo

Bienvenidos a la sesión de primavera y verano 2026 de *Well Connected Español*.

De nuevo queremos agradecerles profundamente por toda su paciencia, flexibilidad y resiliencia durante nuestra transición a Zoom. Sabemos que no ha sido fácil adaptarse a nuevos procesos y herramientas tecnológicas, pero estamos muy orgullosos de ustedes. Han avanzado muchísimo en su conocimiento de Zoom, se apoyan mutuamente para ingresar a los grupos y continúan demostrando que nunca es tarde para aprender algo nuevo.

En el área de tecnología, queremos reconocer el gran progreso que han logrado. Muchos ya están aprendiendo a usar la opción de One Tap Mobile (Móvil de un Toque) para ingresar a los grupos de Zoom con solo presionar un botón. Si desea aprender más sobre cómo usar esta herramienta y facilitar su acceso, déjenos saber. Con gusto les enseñaremos paso a paso.

Estamos muy emocionados de continuar con una de nuestras series más queridas: Viajes desde el sillón. Esta serie tan popular nos permitirá conocer nuevos lugares y culturas desde la comodidad del hogar. En esta sesión escucharemos presentaciones desde Perú, Aruba, Seattle, Washington, y muchos otros destinos fascinantes. ¡Prepárense para viajar sin hacer maletas!

También tenemos la alegría de contar con nuevos voluntarios que enriquecerán nuestros grupos con sus talentos y experiencias. Gracias a todos nuestros facilitadores por su generosidad y compromiso continuo.

Esta próxima sesión también traerá algunos cambios especiales. Nuestros días feriados y celebraciones de cumpleaños tendrán una nueva dinámica, ya que Macarena de Visionaries – The Blind in Action nos acompañará como facilitadora. Le damos un agradecimiento especial por compartir su liderazgo y energía con nuestra comunidad. También nuestras queridas Liz y Maria de la oficina ofrecerán el grupo tan aclamado de 'Juguemos Jeopardy', que se ha hecho popular entre ustedes.

*En la foto; Macarena de Visionaries – The Blind in Action*

*En la foto; Maria Miranda Venegas y Liz Avalos de la oficina.*

# Qué hay de nuevo

*En la foto, Reverendo Genaro Aquino*

Asimismo, nos alegra anunciar que el Reverendo Genaro Aquino, quien estuvo en año sabático, ha regresado y nos acompañará en nuestro servicio conmemorativo. Juntos recordaremos con cariño y respeto a nuestros familiares y amigos que han fallecido, honrando su memoria como comunidad.

También queremos dar una bienvenida muy especial a todos nuestros miembros nuevos. Bienvenidos a nuestra comunidad de Well Connected Español. Esperamos que aquí se sientan como en familia, acompañados y apoyados. Les invitamos a participar en nuestro grupo de Bienvenidos, que se ofrece el segundo lunes de cada mes a las 10:30a.m. (hora del Pacífico), donde podrán aprender más sobre el programa y cómo aprovechar al máximo nuestros grupos.

Estamos muy emocionados por esta sesión de primavera y verano 2026. Nos espera una temporada inspiradora, llena de aprendizaje, conexión y momentos significativos. Gracias por ser parte de esta hermosa comunidad.

Además, no olviden participar en el Foro Comunitario, que se lleva a cabo durante dos días cada sesión. Es un espacio importante para compartir actualizaciones, hacer preguntas y fortalecer nuestra comunidad.

Seguimos creciendo, seguimos aprendiendo, y sobre todo, seguimos conectados.

# Aprenda Mas

**Bienvenidos**
**Lunes, 5/11, 6/8, 7/13, 8/10**
**10:30am - 11:00am (Horario del Pacifico)**
***Facilitado por el equipo de Well Connected Español***

**Foro comunitario**
**Jueves, 5/28, 8/13**
**1:00pm - 2:00pm (Horario del Pacifico)**
***Facilitado por el equipo de Well Connected Español***

# Historia Destacada

Esta sesión de primavera y verano, nuestra historia destacada está dedicada a…

***¡TODOS NUESTROS FACILITADORES Y CO-FACILITADORES DE BRAILLE!***

La clase de Braille tiene una historia muy bonita en nuestra comunidad. Comenzó de manera sencilla y orgánica, con un solo grupo impulsado por el compromiso y entusiasmo de personas que creyeron en la importancia del acceso, el aprendizaje y la inclusión. Lo que inició como un pequeño esfuerzo lleno de ilusión, poco a poco fue creciendo hasta convertirse en un espacio esencial dentro de Well Connected Español.

Con el tiempo, más manos y corazones se unieron para fortalecer este grupo, creando un entorno de aprendizaje solidario, paciente y lleno de apoyo. Gracias a su dedicación, este espacio continúa abriendo puertas y cambiando vidas.

Sabemos que no ha sido fácil. También sabemos que muchos de ustedes no se consideran “expertos” en Braille. Pero lo que sí son, es personas profundamente comprometidas. Han demostrado una gran flexibilidad, adaptabilidad y deseo genuino de ayudar a quienes quieren aprender. Con el conocimiento que tienen, con humildad y dedicación, han logrado acompañar a sus estudiantes paso a paso en este proceso tan significativo.

Han invertido horas buscando materiales que funcionen, practicando, resolviendo dudas, teniendo paciencia infinita y enseñando más allá de cualquier circunstancia. Todo lo hacen de corazón, y eso se siente en cada clase.

Además, es importante reconocer algo extraordinario: creemos que somos el único programa en toda la nación que enseña Braille virtualmente por teléfono y en español. ¡Eso es histórico! Es un logro del cual todos ustedes pueden sentirse profundamente orgullosos.

Gracias por hacer posible este ofrecimiento para tantas personas que lo necesitan. Gracias por abrir puertas al aprendizaje, a la independencia y a la esperanza. Gracias por creer que sí se puede.

Hoy les damos un gran aplauso. Estamos inmensamente orgullosos de ustedes. Y celebramos no solo lo que enseñan, sino el amor con el que lo hacen.

Disfruten a continuación de las fotos de todos nuestros facilitadores y cofacilitadores que hemos tenido a lo largo de los años.

Tenga en cuenta que la foto del cofacilitador Fabián no está incluida.

# Historia Destacada

## Con gratitud especial a:

***Facilitadores:***

*María S.*

*Luis*

*Tere*

*Audiel*

*María V.*

***Co-Facilitadores:***

*Ruben*

*José M.*

***¡Bravo, equipo de Braille!***

# Guía de catálogo y grupos para primavera y verano

LOS SIGUIENTES ÍCONOS IDENTIFICAN DETALLES O INSTRUCCIONES PERTINENTES AL GRUPO:

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

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

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

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

# Apoyo y Bienestar Integral

### Aceptando el cambio
**Lunes, 5/4, 5/18, 6/1, 6/15, 7/6, 7/20, 8/3, 8/17**

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, 5/16, 6/20, 7/18, 8/15**

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, 5/5 a 8/25**
***FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO REQUERIDO***

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

***Facilitado por Ron McDowell***

### Empodérese ahora
**Jueves, 5/14, 6/11, 7/9, 8/13**

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

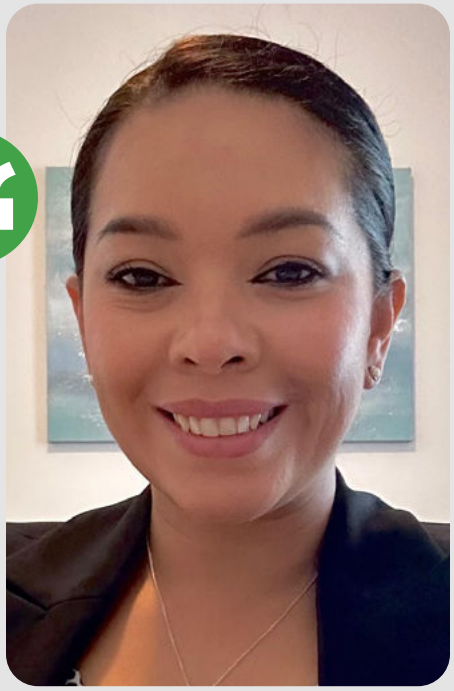
***Facilitado por Milan Castañeda, Radiant Futures***

# Apoyo y Bienestar Integral

**Hábitos nutricionales saludables**
**Miércoles, 5/6, 6/3, 7/1, 8/5**

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***



**Karla Armas**
Presentadora

**"Participar como facilitadora en los grupos de *Well Connected Español* es para mí una gran satisfacción, porque aunque no nos vemos en persona, cada llamada crea un espacio de compañía y amistad donde volamos juntos a través de la imaginación en nuestras sesiones de "Viajes en el sillón", recorriendo paisajes, recordando sonidos, aprendiendo historia, disfrutando sabores y bailoteando entre cultura y colores para que personas mayores puedan recorrer el mundo conmigo sin salir de casa; y mientras ellos me acompañan mentalmente en cada destino, yo también viajo con ellos, confirmando que no se necesita estar para sentir, ni salir para descubrir, solo imaginación y el deseo de seguir explorando la vida juntos".**

# Comunidad de WCE

**¡Bienvenidos!**
**Lunes, 5/11, 6/8, 7/13, 8/10**

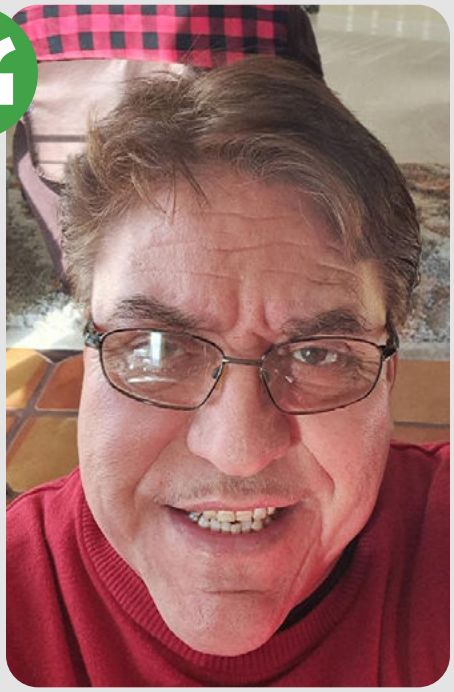
¿Es nuevo a la comunidad de *Well Connected Español*? ¡Entonces este grupo es para usted! En este grupo de orientación, podrá aprender cómo conectarse, cómo navegar sus materiales y hacer cualquier pregunta que tenga. Recibirá una cálida bienvenida a nuestro programa por parte de nuestra comunidad de facilitadores y personal.

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

**Foro comunitario**
**Jueves, 5/28, 8/13**

Únase a nosotros para nuestro foro comunitario de *Well Connected Español* y escuche anuncios o actualizaciones sobre el desarrollo del programa. También habrá una oportunidad para escuchar su opinión y que nos provea con sus ideas.

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



**"Lo que me gusta de *Well Connected Español* es que me ofrece a mí como facilitador y de igual manera a otros miembros participantes interesados en diversos temas, la oportunidad de compartir sus perspectivas, aprendizajes y/o la posibilidad de unirse a diversas fraternidades".**

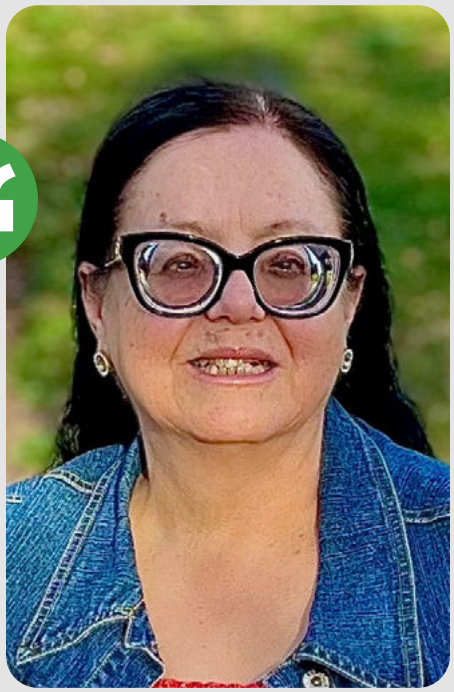
**Juan Ruiz**
Facilitador

# Comunidad de WCE

**Tesoro de Talentos**
**Miércoles, 8/26**

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***



**Rosario Duarte**
Participante

**"Cuando llegué a *Well Connected Español*, no imaginaba cuánto iba a impactar mi vida... Me abrió las puertas para aprender sobre diferentes recursos y programas que antes no conocía, y me dio la oportunidad de crecer tanto personal como comunitariamente.**
**Desde el primer día, todas las personas han sido muy amables, pacientes y respetuosas... Siempre están dispuestas a ayudar y realmente van más allá para asegurarse de que uno entienda y se sienta acompañado.**
***Well Connected Español* es más que un programa; es una gran comunidad... Aquí uno se siente escuchado, apoyado y motivado a seguir adelante.**
**Estoy profundamente agradecida... Ha sido una experiencia enriquecedora que recomiendo con todo el corazón".**
**Muchas gracias, *Well Connected Español*!"**

# Conversaciones Amistosas

**Atrévete a ser tú**
**Sábado, 5/16, 6/20, 7/18, 8/15**

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, 5/6, 5/20, 6/3, 6/17, 7/1, 7/15, 8/5, 8/19**

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***

**Conociéndonos**
**Domingo, 5/3, 6/7, 7/5, 8/2**

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

***Facilitado por Maricela Ángel***

**Taller de historia de vida**
**Jueves, 5/7, 5/21, 6/4, 6/18, 7/2, 7/16, 8/6, 8/20**

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.

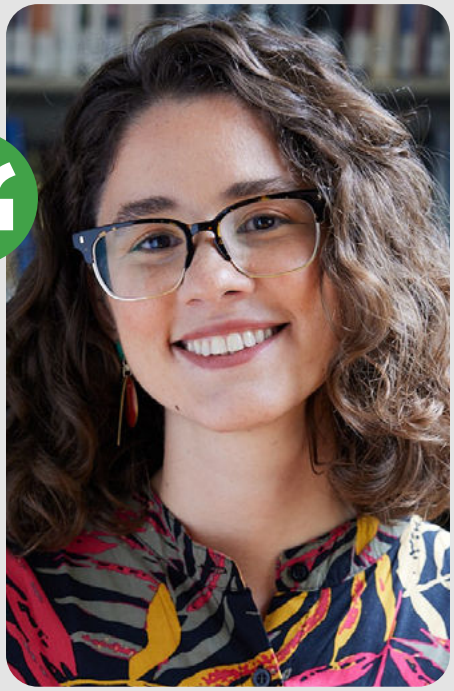
***Facilitado por Stephanie Yanes, Life Story Club (lifestoryclub.org)***

# Conversaciones Amistosas

**Vida, cultura y peripecias**
**Jueves, 5/28, 6/25, 7/30, 8/27**

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***



**Dra. Laurent Reyes PhD., MSW**
Colaboradora

**“Colaborar y presentar en Our Way of Life en Ruth’s Table, en el Mission, fue una experiencia verdaderamente significativa. Tuve el privilegio de entrevistar a muchos adultos mayores hispanohablantes que participan en el programa *Well-Connected Español* (WCE), escuchando sus historias, su sabiduría y las muchas maneras en que han contribuido a nuestras comunidades a lo largo de sus vidas. Asociarme con WCE para ayudar a visibilizar estas narrativas fue una experiencia tanto humilde como inspiradora. Fue un honor celebrar su legado y devolver a la comunidad un reflejo de la profundidad de su dedicación, liderazgo e impacto duradero”.**

# Cultura y Creatividad

### Canciones con tu historia
**Viernes, 5/1 a 8/28**

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

***Facilitado por German Figueroa, Juan Maldonado y Fabian Castillo***

### Comidas y Tradiciones
**Martes, 5/26, 6/23, 7/28, 8/25**

Únanse a este grupo para aprender y compartir recetas caseras tradicionales. Aquí, en forma de una actuación, usaremos nuestra imaginación y nuestros conocimientos para preparar un sinnúmero de platillos en el grupo juntos. No hace falta saber cocinar ni estar en la cocina para participar, ¡solo creatividad y un buen apetito!

***Facilitado por Elvira Romero y Maria Vazquez***

### Disfruta tu melodía
**Domingo, 5/3 a 8/30**

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 Hernández, Elvira Romero, Maria Leonor Hernández Gómez y Patricia Robles***

### Humor y Más
**Martes, 5/12, 5/26, 6/9, 6/23, 7/14, 7/28, 8/11, 8/25**

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

***Facilitado por Candelaria de la Paz y Norma Q. Ortiz***

# Cultura y Creatividad

**Juguemos Jeopardy**
**Lunes, 5/11, 6/8, 7/13, 8/10**

¡Pon a prueba tus conocimientos y diviértete en nuestro grupo de trivia! Únete a Jugemos Jeopardy y descubre quién es el más sabio.

***Facilitado por Liz Avalos y Maria Miranda Venegas, Well Connected Español***

**Literatura y poesía**
**Miércoles, 5/6, 5/20, 6/3, 6/17, 7/1, 7/15, 7/29, 8/12, 8/26**

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**
**Martes, 5/19, 6/16, 7/21, 8/18**

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

***Facilitado por Norma Ortiz y Patricia Robles***

**Música e historia**
**Miércoles, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8, 7/22, 8/5, 8/19**

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 González Tello y Teresa Fivecoat***

# Días Feriados

Reimagina las fiestas junto a **Macarena Peña de Visionaries - The Blind in Action**. Ya seas una persona vidente, con baja visión o sin visión, te invitamos a vivir una celebración llena de imaginación, creatividad y corazón. Descubre nuevas maneras de experimentar la alegría de las fiestas, donde los sentidos, la conexión y la inclusión se unen para crear momentos verdaderamente significativos. Ven y sé parte de una experiencia que transforma la manera en que celebramos juntos.

**Día de las Madres**
**Viernes, 5/15**

Reimaginemos el Día de las Madres celebrando el amor, la fuerza y la ternura que nos inspiran cada día. Acompáñanos a honrar a todas las figuras maternas con una experiencia llena de creatividad, conexión y corazón.

***Facilitado por Macarena Peña, Visionaries - The Blind in Action***

**Día de los Padres**
**Viernes, 6/19**

Reimaginemos el Día de los Padres celebrando el ejemplo, la guía y el cariño que dejan huella en nuestras vidas. Ven a compartir una celebración renovada, inclusiva y llena de momentos significativos.

***Facilitado por Macarena Peña, Visionaries - The Blind in Action***

# Días Feriados

**Días de la Independencia**
**Viernes, 7/17**

Reimaginemos los Días de la Independencia celebrando la libertad, la diversidad y la comunidad que nos une en cada fecha especial. Vive una experiencia festiva donde la imaginación y el espíritu patriótico se combinan de manera creativa y significativa.

***Facilitado por Macarena Peña, Visionaries - The Blind in Action***

**Cumpleaños de Primavera y verano**
**Viernes, 8/21**

Reimaginemos los cumpleaños de primavera y verano celebrando cada historia, cada risa y cada vuelta al sol. Únete a esta fiesta colectiva donde todos soplamos las velas juntos en una celebración llena de alegría y creatividad.

***Facilitado por Macarena Peña, Visionaries - The Blind in Action***

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

**Macarena P.**
Participante y Facilitadora
(Para imagen de Macarena favor de referirse a la sección de Que hay de nuevo)

## Ofrecimientos de Brialle en Español

**Nivel 1: Braille básico en Español**
**Lunes, 6/1 a 8/24**
**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.**

***Facilitado por Maria Snow y Co-facilitado por Fabian Castillo y Ruben Hernández***

**Nivel 2: Braille Introductorio (Lectura en español)**
**Martes, 6/2 a 8/25**
**PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO**

Este grupo es para los estudiantes de braille que ya tienen dominio básico de braille en español. 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 Vázquez***

## Ofrecimientos de Braille en Ingles

**Nivel 1: Braille básico en Ingles**
**Jueves, 6/4 a 8/27**

Esta clase requiere que ya tengan algo de dominio y conocimiento del inglés. Aquí aprenderán alfabeto, números, puntuación básica, y colocación de dedos y seguimiento. 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 Vázquez***

# Idiomas y Aprendizaje

### Nivel 2: Braille intermedio en inglés
**Miércoles, 6/3 a 8/26**

Esta clase requiere ya haber completado Braille básico y dominar lo repasado. Este grupo es para los estudiantes de braille que ya dominan un poco más en inglés. Se aprenderá puntuación completa en inglés, reglas mayúsculas y conocimiento solidos de palabras. Los materiales de estudio serán proveídos por la organización Hadley y están escritos en inglés. **Este grupo es exclusivo para personas de baja visión.**

***Facilitado por Tere Vega y Co-facilitado por Jose Monge***

### Nivel 3: Braille Avanzado en Ingles
**Miércoles, 6/3 a 8/26**

Para esta clase se debe tener dominio del inglés. Las lecturas repasadas serán extensas de mayor complejidad y se aprenderá a tener fluidez y comprensión de lectura alta. **Este grupo es para participantes que ya han completado el Nivel 1 y 2 de Brialle en inglés.**

***Facilitado por Audiel Villegas***

# Reflexiones y Espiritualidad

**Café de Muerte**
**Viernes, 5/8, 6/12, 7/10, 8/14**

Únase a sus compañeros para conversar abierta y tranquilamente sobre la muerte y la vida. En este espacio acogedor y confidencial, comparta preguntas, recuerdos o lo que esté en su corazón. No hay agenda, solo conexión sincera, espacio para el duelo y para celebrar la vida. Aquí, cada voz y cada experiencia son valoradas y escuchadas con respeto. Este es un grupo de conversación, no una sesión de consejería. Para apoyo emocional, consulte a su médico o a un profesional de la salud.

***Facilitado por Abraham Aviles-Scott, LMFT, Contra Costa Behavioral Health***

**Hombres y mujeres de la Biblia**
**Sábado, 5/2, 5/16, 6/6, 6/20, 7/18, 8/1, 8/15**

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 y Juan Maldonado***

**Oración y reflexión**
**Viernes, 5/8 a 8/28**

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 Candelaria De la Paz y Leti Cervantes***

**Rezando el Rosario**
**Lunes, 5/4 a 8/31 (No hay grupo 5/25 y 7/6)**
***Facilitado por Refugio Hernández y Lety Cervantes***

**Martes, 5/5 a 8/25**
***Facilitado por Juan Ruiz***

**Jueves, 5/7 a 8/27**

***Facilitado por Lety Cervantes, Anita Mendoza y Candelaria De La Paz***

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.

**Servicio conmemorativo**

**Viernes, 8/28**

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 Rev. Genaro Aquino***

**Vía Crucis**

**Viernes, 5/1 a 8/28**

Este 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, 6/14, 7/12, 8/9**

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**

**6/1**

Combatir la desinformación

***Presentado por Etel Calles, El Tímpano***

**6/15**

Protegiendo mi salud mental

***Presentado por Marinés Novoa, Psicóloga***

**7/20**

Historias que Inspiran

***Presentado por Maria Miranda Venegas, Well Connected Espanol***

**8/3**

Justicia Social y la Iglesia

***Presentado por Kiona Medina, Diócesis de Oakland***

---

## Serie de Arte y Museos desde Casa

**Viernes**

**6/12**

Ven a explorar una exposición del The Aldrich Contemporary Art Museum y descubre nuevas miradas del arte contemporáneo.

***Presentado por Oliva Sarno, The Aldrich Contemporary Art Museum***

**6/26**

Enmarcando la democracia estadounidense

***Presentado por el Museo del Wadsworth Atheneum***

**7/10**

Exploremos nuevos objetos de “¡Puro Ritmo!” la nueva exposición musical del Museo Nacional del Latino Estadounidense.

***Presentado por Natalia Febo y Gabriela Ríos Villegas, Museo Nacional del Latino Estadounidense de la Institución Smithsonian***

# Series de aprendizaje

**7/24**

Explorando el amor en el Louvre

***Presentado por Macarena Peña, Visionaries - The Blind in Action***

**8/14**

Cuando la justicia social se encuentra con el arte

***Presentado por Kiona Medina, Diócesis de Oakland***

---

## Serie de Salud y Vida

**Miércoles**

**6/3**

Medicina Gratis Para Estos Tiempos: Más allá de las pastilla comunidad, naturaleza y bienestar diario.

***Presentado por: Alexis González, Curandera y fundadora de Microlove (MicroLovebyAlexis.com)***

**6/17**

El cuidado personal

***Presentado por Marinés Novoa, Psicóloga***

**7/1**

Construyendo hábitos saludables para tú cerebro

***Presentado por Sandra Green, Alzheimer's Association***

**7/15**

Superalimentos: ¿Qué son, y cómo pueden apoyar tu bienestar?

***Presentado por el equipo de WCE***

**7/29**

Rebuilding Together: Apoyo esencial para reparar y fortalecer hogares

***Presentado por Isabel Fuentes y Scarth Locke, Rebuilding Together, East Bay Network***

# Series de aprendizaje

## Serie de Tecnología y Ciencia

**Viernes**

**6/5**

Una visión general del programa Lifeline

***Presentado por Keyla Hernández-Ulloa, Supervisora Adjunta, División de Divulgación de Asuntos del Consumidor***

**6/19**

Protección al consumidor: Llamadas y mensajes no deseados

***Presentado por Keyla Hernández-Ulloa, Supervisora Adjunta, División de Divulgación de Asuntos del Consumidor***

**7/17**

Aprendamos tecnología creativa juntos

***Presentado por Marbella Miranda***

**7/31**

Explorando Matemáticas y Ciencia Juntos

***Presentado por Crystal Maciel, Profesora de Matemáticas, Cal State East Bay***

# Series de aprendizaje

## Serie de Viajes desde el Sillón

**Martes**

**5/26**

Chicas, cafeína y charla en la cuidad esmeralda

***Presentado por Lizette Suarez***

**6/9**

Peregrinación Sagrada: Un Viaje de Fe

***Presentado por Juan Ruiz***

**6/23**

Experiencia espiritual en Medjugorje

***Presentado por Alejandro Mercado***

**7/14**

Explorando Perú

***Presentado por Diego Torres***

**7/28**

Descubriendo Aruba

***Presentado por Diego Torres***

**8/11**

Un Paseo por Londres

***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 wce@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!

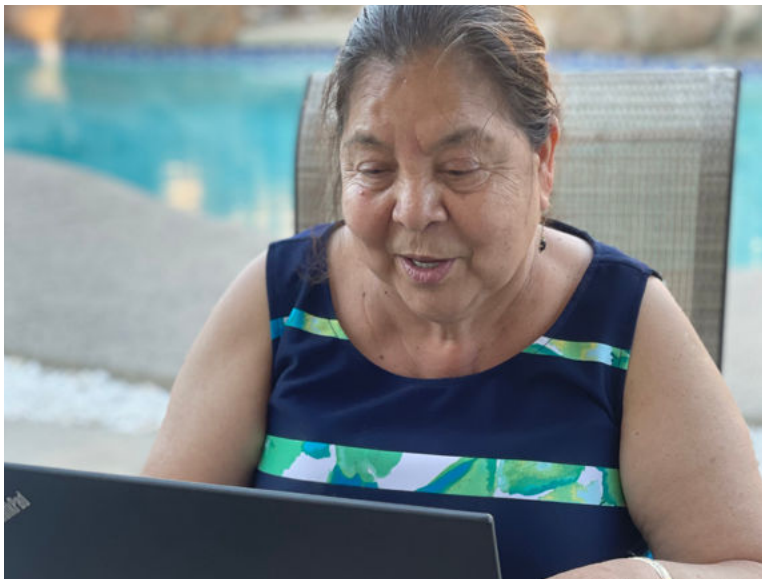
# Apóyenos con la accesibilidad

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 –** clases en línea, artículos y mas

**Llamadas Amistosas**

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

front porch

Well Connected
Español
CREANDO COMUNIDAD

wellconnectedespanol.org

(877) 400-5867