



Well Connected Español

CREANDO COMUNIDAD

OTOÑO 2026

1 de septiembre – 31 de diciembre



(877) 400-5867



wce@frontporch.net



wellconnectedespanol.org



wellconnectedespanol

Bienvenido a la Comunidad.....	2
Acerca de <i>Front Porch</i>	3
Donaciones	3
Mapa de participación.....	4
Cómo funciona	5
Procedimientos del programa.....	6-7
Nuestro Equipo.....	8
Qué hay de nuevo.....	9-10
Historia destacada de <i>WCE</i>.....	11-13
Guía de catálogo	14

Grupos de:

Apoyo y Bienestar Integral

Aceptando el cambio	15
Amor, háblale bonito al corazón	15
Apoyo para personas de baja visión	15
Ejercicio, salud y bienestar.....	15
El Camino Hacia un Envejecimiento	
Saludable	16
Empodérese ahora.....	16
Hábitos nutricionales saludables	16

Comunidad de *Well Connected Español*

Bienvenidos.....	17
Foro comunitario	17

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú.....	18
Charlar entre amigos.....	18
Claro de luna.....	18
Conociéndonos	18
Taller de historia de vida	19
Vida, cultura y peripecias.....	19

Cultura y Creatividad

Canciones con tu historia	20
Comidas y tradiciones.....	20
Disfruta tu melodía	20
Literatura y poesía.....	21
Música e historia	21

Días Feriados

Día de la Independencia.....	22
Día de los Muertos.....	22
Días de Acción de Gracias.....	22
Cumpleaños de otoño.....	22
Fiestas decembrinas.....	22

Idiomas y Aprendizaje

Nivel 1: Braille básico en español.....	23
Nivel 2: Braille intermedio en español...	23
Nivel 3: Braille lectura en español	23
Nivel 1: Braille básico en inglés.....	24
Nivel 2: Braille intermedio en inglés	24
Nivel 3: Braille avanzado en inglés.....	24

Juegos y Diversión

Despierta tu mente.....	25
Fanáticos de deportes.....	25
Humor y más.....	25
Memorias musicales	25

Reflexiones y Espiritualidad

Café de muerte	26
Día de la Virgen de Guadalupe	26
Hombres y mujeres de la Biblia	26
Oración y reflexión	27
Rezando el Rosario.....	27
Servicio conmemorativo.....	27
Visiones de gracia.....	28

Series de Aprendizaje:

Arte y Museos desde Casa	29
Legados en Acción	30
Salud y Bienestar	31
Tecnología y Ciencia	32
Viajes desde el Sillón	32-33

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

Agradecimiento especial a nuestros patrocinadores.....	34
Involúcrese como voluntario virtual.....	35
Apóyenos con la accesibilidad	35
¡Queremos su retroalimentación!	36
Testimonios.....	36
Recursos	37

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.



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)



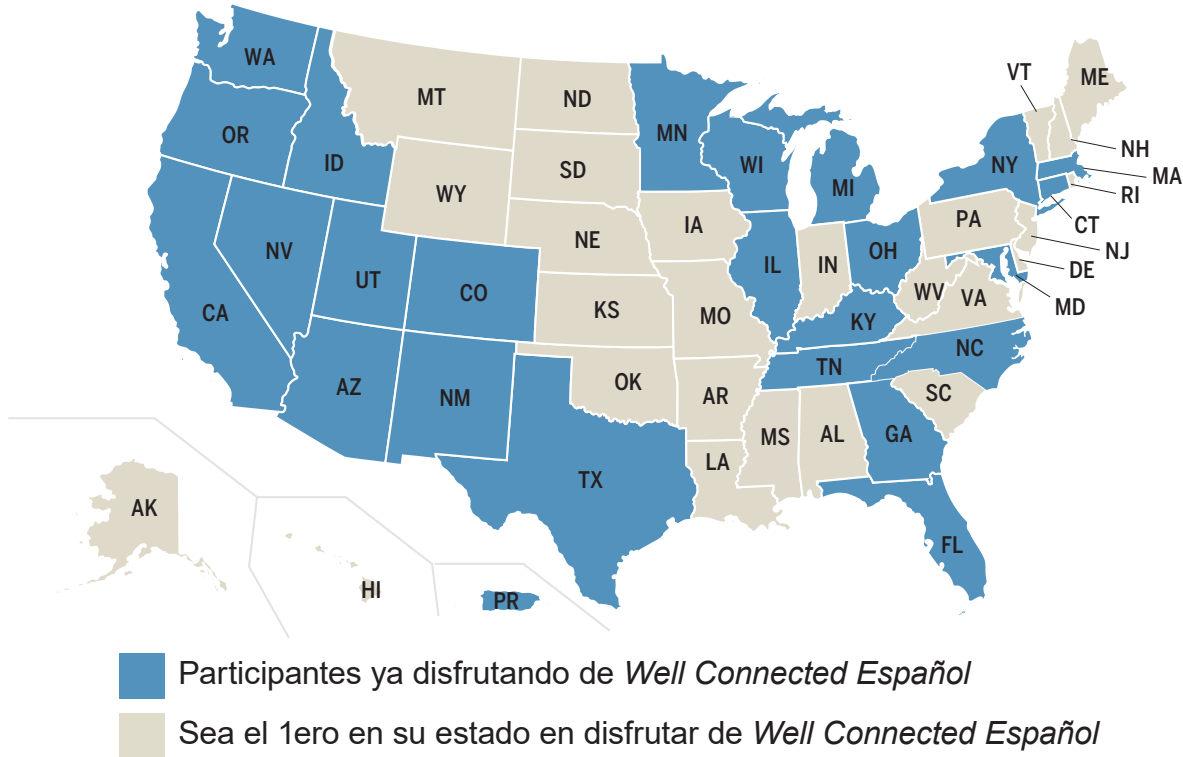
**COMMUNITIES
FOUNDATION**

Para discutir opciones de planificación patrimonial, comuníquese con:

Julie Hoerl, Directora de Filantropía, Fundación de Front Porch

925-285-3883 or jhoerl@frontporch.net

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.

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



Liz Avalos
Coordinadora de Programa

Well Connected



Annette Balter
Directora de Programa

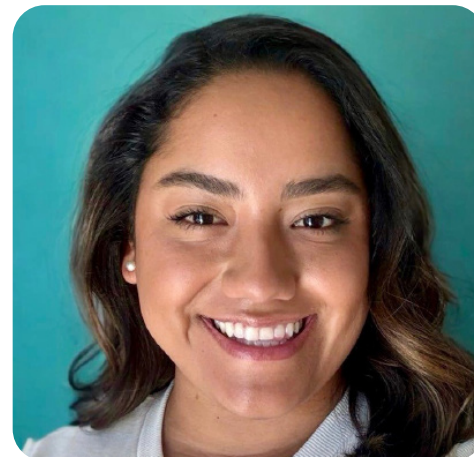
Programas de Well Connected



Amber Carroll
Directora Principal



Melisa Mottola
Coordinadora de Programa



Maria Miranda Venegas
Asistente Administrativa



Kellie Schuyler
Asistente Administrativa

Qué hay de nuevo

Bienvenidos a la sesión de otoño 2026 de *Well Connected Español*.

Una vez más, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por su paciencia, flexibilidad y entusiasmo durante nuestra transición a Zoom. Nos llena de orgullo ver cuánto han aprendido y crecido juntos. Gracias por seguir creyendo en nuestra comunidad mientras continuamos fortaleciéndola y ampliando nuestra programación.

Esta sesión llega llena de novedades. Tendremos cinco nuevos grupos que ofrecerán aprendizaje, diversión, reflexión y nuevas oportunidades para conectar.

Nos llena de alegría dar la bienvenida a **Carmen Celia**, quien dará el paso de participante a facilitadora. Dirigirá el nuevo grupo **Despierta tu mente**, con juegos y retos para estimular la mente mientras nos divertimos juntos.

También damos la bienvenida a **Ayushi Agrawal** y **Lizeth Sotelo**, estudiantes doctorales de Palo Alto University, quienes facilitarán el nuevo grupo **Camino hacia un Envejecimiento Saludable**, enfocado en el bienestar emocional, mental y físico.

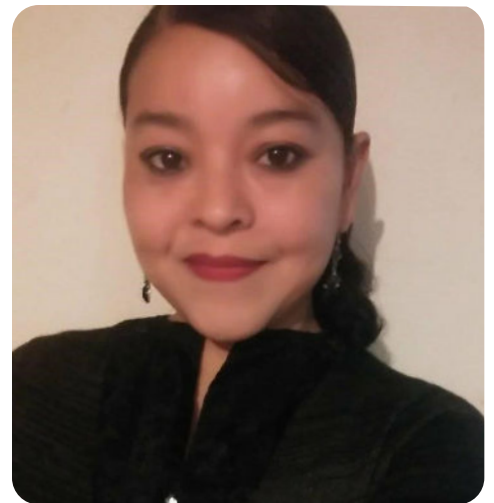
Nuestro programa de Braille continúa creciendo con la incorporación de **Braille Intermedio en Español**, facilitado por **Jeniffer Polanco**, ampliando las opciones para distintos niveles de aprendizaje.

También se incorpora **Charlar entre Amigos**, facilitado por **Francisco Juárez** y **Juan Maldonado**, un espacio para conversar, compartir experiencias y fortalecer amistades.

Renata Armas regresa con una nueva propuesta: **Amor, háblale bonito al corazón**, un espacio dedicado al amor propio, la gratitud, la resiliencia y el bienestar emocional.



En la foto; Carmen Celia



En la foto; Renata Armas

Qué hay de nuevo

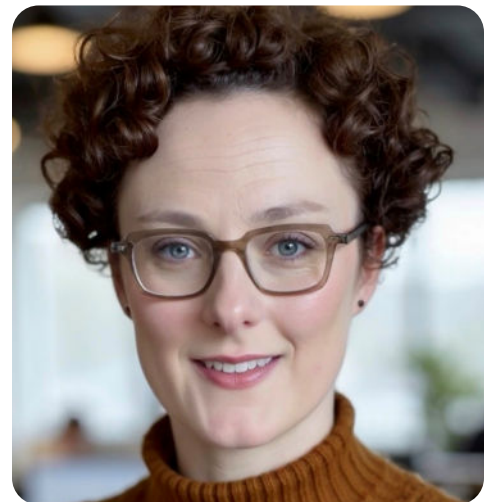
Además, nuestra querida serie **Abogacía y Empoderamiento** evoluciona y adopta un nuevo nombre: **Legados en Acción**. En esta serie conoceremos a personas de nuestras comunidades que utilizan sus talentos, experiencias y dones para generar un impacto positivo a través del servicio.

Nos emociona especialmente presentar a varios miembros del equipo de Front Porch, incluyendo a **Victor Ceron**, Vicepresidente de Gestión de Proyectos, y a **Logan Robertson**, Directora de Home Match, entre otros invitados especiales. Ellos compartirán sus trayectorias personales y profesionales, así como el trabajo que realizan para fortalecer nuestras comunidades y crear oportunidades para los demás.

También queremos extender una cálida bienvenida a todos nuestros nuevos participantes. Gracias por elegir ser parte de *Well Connected Español*. Esperamos que encuentren aquí amistad, apoyo, aprendizaje y un sentido de pertenencia. Los invitamos a participar en nuestro grupo de **Bienvenidos**, que se ofrece en lunes seleccionados a las 10:30 a.m. (hora del Pacífico), donde podrán conocer más sobre nuestros programas y aprender cómo aprovechar al máximo todo lo que ofrecemos.



En la foto; Victor Ceron



En la foto; Logan Robertson



Víctor Ceron en su etapa como luchador, antes de formar parte de Front Porch. Únase el 10/5 a Legados en Acción para conocer más sobre su historia.

Historia Destacada

En esta sesión de otoño de 2026, nuestra Historia Destacada celebra con profunda gratitud a una de las personas más significativas en la historia de *Well Connected Español*:

¡Lizette Suarez, directora previa de *Well Connected Español*!



Well Connected Español comenzó en 2019 con una visión clara pero poderosa: crear un espacio virtual

accesible y significativo para adultos mayores de habla hispana. Reconociendo la importancia de la conexión, la comunidad y el sentido de pertenencia, Lizette imaginó un programa que promoviera el aprendizaje, la participación y las relaciones significativas, al mismo tiempo que ayudara a combatir el creciente riesgo de aislamiento social entre las personas mayores.

Desde aquel primer programa piloto, Lizette fue la fuerza impulsora detrás de su desarrollo. Con dedicación constante, construyó relaciones, amplió una sólida red de facilitadores y dio a conocer el programa tanto en comunidades locales como a nivel nacional. Lo que comenzó con unos pocos grupos se ha convertido en una comunidad vibrante con más de 40 grupos activos, que continúa evolucionando para responder a las necesidades de sus participantes.

Bajo su liderazgo, *Well Connected Español* no solo se consolidó a nivel nacional, sino que también amplió su alcance al incorporar voluntarios internacionales, fortaleciendo una red diversa de personas comprometidas con la inclusión, el aprendizaje y la conexión intergeneracional.

Lizette llevó el mensaje de *Well Connected Español* a todos los rincones posibles: desde mesas informativas en eventos comunitarios, iglesias locales y centros para personas mayores, hasta conferencias nacionales donde representó al programa con orgullo. Fue una pieza clave en la creación del primer track completamente en español de *American Society on Aging* (*Sociedad Americana sobre el Envejecimiento*), ayudando a abrir espacios para que las voces, experiencias y necesidades de las comunidades hispanohablantes fueran reconocidas dentro del campo del envejecimiento.

También compartió el impacto de *Well Connected Español* en espacios como Visión y

Compromiso y otras conferencias nacionales, destacando la importancia de ofrecer servicios cultural y lingüísticamente accesibles para las personas mayores.



Historia Destacada

Además, fortaleció alianzas significativas, incluyendo colaboraciones con instituciones como UC Berkeley, enfocadas en la investigación y el desarrollo de mejores prácticas para apoyar a adultos mayores de habla hispana. Su trabajo contribuyó a visibilizar necesidades reales e impulsar cambios concretos en la manera en que los servicios y programas llegan a estas comunidades.



Su liderazgo y dedicación han sido reconocidos a nivel nacional. Este año, Lizette recibió el premio

de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) de la American Society on Aging, un merecido reconocimiento a años de trabajo enfocados en ampliar el acceso y las oportunidades para comunidades históricamente subrepresentadas.

A lo largo de los años, Lizette transformó un pequeño programa piloto en un hogar virtual lleno de seguridad, propósito y conexión. Su visión no solo dio origen a un programa, sino también a una comunidad nacional e internacional donde las personas pueden aprender, compartir y sentirse acompañadas.

Hoy, al reconocer su transición hacia una nueva etapa dentro de Front Porch en el área de Aprendizaje y Desarrollo, celebramos también todo lo que deja

construido. Su legado permanece en cada grupo, cada facilitador y cada participante que forma parte de *Well Connected Español*.

También queremos reconocer de manera especial a Michael Cueva, quien durante su tiempo como



Coordinador de Programa desempeñó un papel fundamental en el crecimiento y fortalecimiento de *Well Connected Español*. Su compromiso, creatividad y dedicación dejaron una huella significativa en nuestros grupos, facilitadores y comunidad. Aunque hoy ha emprendido una nueva etapa profesional fuera de la organización, agradecemos profundamente sus contribuciones y el impacto duradero de su trabajo.

Hoy celebramos con profunda gratitud a Lizette Suarez por su liderazgo, su visión y su corazón. Gracias a ella, *Well Connected Español* es lo que es hoy: una comunidad viva, en crecimiento y llena de propósito.

Gracias

Lizette, por sembrar esta comunidad que hoy sigue floreciendo.

Historia Destacada

Para cerrar esta historia destacada, queremos honrar este momento compartiendo unas palabras muy especiales de Lizette:



Hola, querida comunidad de *Well Connected Español*:

Es un gran placer poder enviarles este cálido saludo. Quiero decirles

que los extraño mucho y que siempre recordaré con enorme cariño el tiempo que compartimos juntos.

Fue un verdadero honor ser parte del lanzamiento de *Well Connected Español*, un programa pionero que, en su momento, abrió camino como una iniciativa única en el país. Pero, más que un programa, *Well Connected Español* se convirtió en una comunidad gracias a cada uno de ustedes. Este espacio fue creado con ustedes y para ustedes, y fueron su participación, sus ideas, sus historias y su entusiasmo los que le dieron vida.

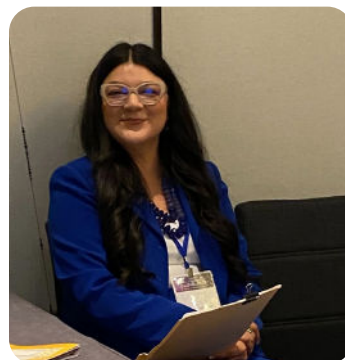
Al mirar atrás, sonrío al recordar todo lo que construimos juntos: los grupos de bienestar, el Simposio de Envejecimiento Creativo, las conversaciones, las risas, el aprendizaje y las amistades que nacieron en este camino. Cada momento compartido dejó una huella muy especial en mi corazón.

Estoy segura de que seguirán creando conexiones significativas, aprendiendo, creciendo y llenando esta comunidad de momentos inolvidables. Me siento profundamente agradecida por haber podido formar parte de algo tan hermoso, que siempre guardaré en mi memoria y en mi corazón.

Aunque hoy mi camino profesional ha tomado una nueva dirección, *Well Connected Español* siempre tendrá un lugar muy especial en mi vida. Los seguiré visitando cuando tenga la oportunidad y me voy con la tranquilidad de saber que esta maravillosa comunidad queda en excelentes manos.

Con mucho cariño y gratitud,

Lizette Suarez



Guía de catálogo y grupos para otoño

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.



Contenido visual mostrado en pantalla.



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, 9/21, 10/19, 11/2, 11/16, 12/7, 12/21

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



Amor, háblale bonito al corazón

Viernes, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23, 11/13

Un taller para fortalecer las habilidades comunicativas y la autoestima de los adultos mayores para crear relaciones interpersonales afectivas.

Facilitado por Renata Armas

Apoyo para personas de baja visión

Sábado, 9/19, 10/17, 11/21, 12/19

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, 9/1 a 12/29



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

Apoyo y Bienestar Integral



El Camino Hacia un Envejecimiento Saludable: Pasos para cuidar el Cerebro, el Cuerpo y la Autonomía

Miércoles, 9/9, 10/14, 11/11, 12/9

Una serie educativa que ofrece estrategias prácticas para promover el bienestar integral y la autonomía a medida que envejecemos. A través de temas como la importancia del sueño, la salud cardiovascular, el fortalecimiento de la memoria en la vida diaria y el valor de la conexión social y el apoyo familiar, los participantes aprenderán pasos clave para cuidar el cerebro, el cuerpo y su calidad de vida.

Facilitado por Ayushi Agrawal, MS y Lizeth Sotelo, MA

Empodérese ahora

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

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

Hábitos nutricionales saludables

Miércoles, 9/2, 10/7, 11/4, 12/2

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

Comunidad de WCE

¡Bienvenidos!

Lunes, 9/14, 10/5, 11/9, 12/14

¿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 Maria Miranda Venegas, WCE

Foro comunitario

Jueves, 9/24, 12/17

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



“Well Connected ha sido una experiencia transformadora para mí. Como persona con discapacidad visual, he encontrado apoyo, amistad y nuevas oportunidades para aprender y mejorar mi calidad de vida. Estoy muy agradecido con los facilitadores, el personal y los compañeros que hacen de Well Connected una comunidad tan acogedora y enriquecedora.”

Francisco Juarez
Participante

Conversaciones Amistosas

Atrévete a ser tú

Sábado, 9/19, 10/17, 11/21, 12/19

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



Charlar entre amigos

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

Un espacio para conversar de todo y de nada: desde lo que comimos hoy hasta el clima, ideas, historias y más. No hay temas fijos, solo buena charla. ¡Anímate y participa!

Facilitado por Francisco Juarez y Juan Maldonado

Claro de luna: donde las palabras hacen brillar nuevas realidades

Miércoles, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16

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, 9/6, 10/4, 11/1, 12/6

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

Conversaciones Amistosas

Taller de historia de vida

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

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, Life Story Club (lifestoryclub.org)

Vida, cultura y peripecias

Jueves, 9/24 y 10/29

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



“Gracias a Well Connect Español encontré mucho más que un grupo: encontré una familia. Durante una difícil crisis de salud, el apoyo constante, las llamadas y la preocupación de mis compañeros me hicieron sentir acompañado aun en los momentos más duros. Después de casi tres años en el programa, sigo agradecido por esta comunidad que me da fuerza para seguir adelante y superar los desafíos de mi condición.”

Edilio de Leon
Participante

Cultura y Creatividad

Canciones con tu historia

Viernes, 9/4 a 12/25

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, 9/22, 10/27, 11/24, 12/22

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, 9/6 a 12/27

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

Cultura y Creatividad

Literatura y poesía

Miércoles, 9/9, 9/23, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16, 12/30

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.

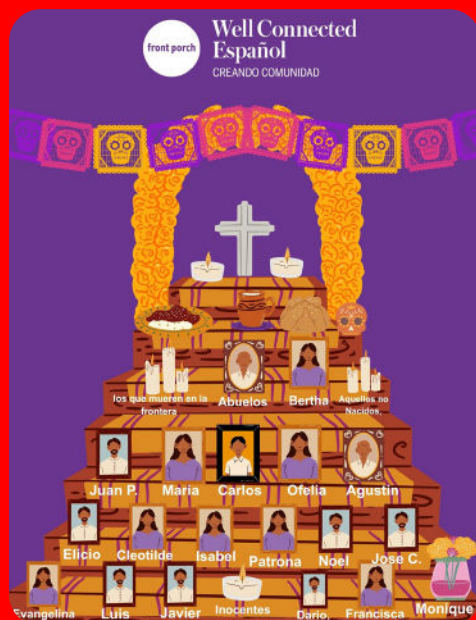
Facilitado por Minerva Gonzalez Tello y Teresa Fivecoat

Música e historia

Miércoles, 9/2, 9/16, 9/30, 10/14, 10/28, 11/11, 11/25, 12/9, 12/23

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 González Tello y Teresa Fivecoat



Nuestro altar virtual del Día de los Muertos nos recuerda que el amor y los recuerdos permanecen vivos. Este año los invitamos nuevamente a participar en la creación de nuestro altar comunitario compartiendo el nombre de un ser querido y un recuerdo, anécdota o mensaje especial en su honor. Juntos celebraremos sus vidas con cariño, gratitud y memoria. Consulte la sección de *Días Feriados* para conocer la fecha de esta actividad especial.

Días Feriados

Día de la Independencia

Viernes, 9/18

En este encuentro honraremos las fiestas patrias de Chile y de los países de México y Centroamérica que celebran su independencia durante los meses de septiembre y octubre. Compartiremos tradiciones, música, recuerdos y alegría mientras celebramos la riqueza de nuestras raíces y nuestra herencia cultural.

Facilitado por Maritza Moncada Collao

Día de los Muertos: Un servicio conmemorativo

Viernes, 10/16

Le invitamos a honrar y recordar a nuestros seres queridos que han fallecido. Como parte de esta celebración, crearemos un altar virtual. Juntos celebraremos sus vidas y mantendremos viva su memoria en nuestros corazones.

Facilitado por Maria Miranda Venegas, WCE

Día de Acción de Gracias

Viernes, 11/20

Hoy en día, nos reunimos para crear recuerdos especiales y dar gracias por las personas y momentos que enriquecen nuestras vidas.

¡Acompáñenos a celebrar con alegría y espíritu de agradecimiento!

Facilitado por Macarena Peña, Visionaries - The Blind in Action

Cumpleaños de otoño

Viernes, 12/18

Reimaginemos los cumpleaños de otoño 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



Fiestas decembrinas

Miércoles, 12/2, 12/9, 12/16, 12/23

El mes de diciembre nos trae tantas festividades, ¡hay que celebrar algunas de ellas en comunidad! Celebraremos lo siguiente: Pastorela 12/2, Jeopardy edición navideño 12/9, Misas de Aguinaldos 12/16, Nochebuena 12/23.

Facilitado por la comunidad de WCE

Ofrecimientos de Braille en Español



Nivel 1: Braille básico en español

Lunes, 10/5 a 12/14



**PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA ANTES DEL INICIO DE LA CLASE
CUPO LIMITADO**

En este grupo, les enseñaremos los fundamentos del braille en español, incluyendo el reconocimiento de letras y símbolos básicos. Los participantes desarrollarán habilidades táctiles esenciales para comenzar a leer braille.

Este grupo es exclusivo para personas invidentes y de baja visión.

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



Nivel 2: Braille intermedio en español

Jueves, 10/8 a 12/17



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

En este grupo, los participantes continuarán fortaleciendo sus habilidades de lectura en braille mediante palabras, frases y textos sencillos en español. Está diseñado para estudiantes que ya cuentan con conocimientos básicos de braille. **Este grupo es exclusivo para personas invidentes y de baja visión.**



Facilitado por Jennifer Polanco



Nivel 3: Braille lectura en español

Martes, 10/6 a 12/15



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

En este grupo, los participantes desarrollarán mayor fluidez en la lectura y escritura de braille en español. Se trabajará con textos más completos y el uso de reglas de escritura para fortalecer las habilidades de alfabetización en braille. Este grupo es exclusivo para personas invidentes y de baja visión. **Este grupo es exclusivo para personas invidentes y de baja visión.**

Facilitado por Maria Vázquez

Ofrecimientos de Braille en Inglés



Nivel 1: Braille básico en inglés

Jueves, 10/8 a 12/17



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

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 invidentes y de baja visión.**

Facilitado por Kyle Watson y Maria Vázquez



Nivel 2: Braille intermedio en inglés

Miércoles, 10/7 a 12/16



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

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 sólidos de palabras. Los materiales de estudio serán proveídos por la organización Hadley y están escritos en inglés. **Este grupo es exclusivo para personas invidentes y de baja visión.**

Facilitado por Tere Vega y Co-facilitado por Jose Monge



Nivel 3: Braille avanzado en inglés

Miércoles, 10/7 a 12/16



PREINSCRIPCIÓN REQUERIDA Y CUPO LIMITADO

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 Braille en inglés.**

Facilitado por Audiel Villegas

Juegos y Diversión



Despierta tu mente

Viernes, 9/4, 9/18, 10/2, 10/16, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18

Un taller diseñado para fomentar el aprendizaje, el desarrollo personal y la estimulación cognitiva en un ambiente dinámico y participativo.

Facilitado por Carmen Celia Sanchez

Fanáticos de deportes

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

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 Antonio Bahenas y Luis Arias

Humor y más

Martes, 9/1, 9/22, 10/6, 10/27, 11/3, 11/24, 12/1, 12/22

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 Ortiz

Memorias musicales

Martes, 9/15, 10/20, 11/17, 12/15

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

Reflexiones y Espiritualidad

Café de muerte

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

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

Día de la Virgen de Guadalupe

Sábado, 12/12

Únanse a este grupo para celebrar a la Virgen de Guadalupe en comunidad. Compartiremos experiencias y reflexiones. Este grupo tiene fundamento católico.

Facilitado por Teresa Vega y Leti Cervantes

Hombres y mujeres de la Biblia

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

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 y Juan Maldonado

Reflexiones y Espiritualidad

Oración y reflexión

Viernes, 9/4 a 12/25

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 Candelaria De la Paz y Leti Cervantes

Rezando el Rosario

Lunes, 9/7 a 12/28

Facilitado por Candelaria De la Paz y Leti Cervantes

Martes, 9/1 a 12/29

Facilitado por Juan Ruiz

Jueves, 9/3 a 12/31

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

Jueves, 12/3

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

Reflexiones y Espiritualidad

Visiones de Gracia: explorando las apariciones marianas

Domingo, 9/13, 10/11, 11/8, 12/13

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



En la foto; Liz con la participante Patricia A.

“Me siento profundamente agradecida por la comunidad de *Well Connected Español*, que me ha recibido con tanto cariño y con los brazos abiertos. He tenido la alegría de conocer a muchos participantes en persona y de conectar con ellos en nuestros grupos. Esta comunidad me inspira cada día. La forma en que se apoyan, se animan y celebran los logros de los demás es verdaderamente especial. Son ustedes quienes hacen que *Well Connected Español* se sienta como una gran familia. Me siento muy afortunada de ser parte de esta comunidad. Estoy emocionada por todo lo que viene y por seguir creciendo este hermoso programa junto a ustedes. Es una verdadera bendición servir a *Well Connected Español*.”

Liz Avalos

Coordinadora de Programa - WCE



Serie de Arte y Museos de Casa

Viernes



9/11

El jazz latino y el mambo en la exhibición “¡Puro Ritmo! The Musical Journey of Salsa”

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



Fine Arts
Museums of
San Francisco
de Young
Legion of Honor

9/25

Manet and Morisot

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

10/9

La Escuela Veneciana de pintores del Renacimiento: Tiziano, Tintoretto, Veronés y Bellini

Presentado por Augusta Gonzalez, especialista en historia del arte



Wadsworth
Atheneum
Museum of Art

10/23

Explora la riqueza del arte hispano a través de una visita virtual que destaca artistas y obras de España, Centroamérica, Sudamérica y el Caribe, descubriendo la diversidad cultural y artística del mundo de habla hispana.

Presentado por Christi Moraga, Wadsworth Museum



12/11

Acompáñanos a descubrir el arte y su significado en el Museo Internacional Folk Art

Presentado por Kemely Gomez, Museo Internacional Folk Art



Serie de Legados en Acción

Lunes

9/21

El Empoderamiento del Adulto Mayor: Elecciones anticipadas a sistemas de cuidado eventuales y la prevención y resolución de conflictos y problemas cotidianos

Presentado por Dra Maria Cristina Camelino

10/5

Exluchador Víctor Cerón: Un legado más allá del ring

Presentado por Victor Ceron, Front Porch

10/19

Un camino de vida: aprendiendo español y abrazando la cultura hispana

Presentado por Logan Robertson, Front Porch

11/2

Un recorrido de vida: del mundo corporativo a la maternidad y el emprendimiento, forjando mi camino y manteniendo viva mi cultura

Presentado por Yared Oliveros

11/16

Mi historia, mi arte y mi cultura: un camino de identidad y expresión

Presentado por Kemely Gomez

12/7

Mi camino de servicio: cómo apoyo a mi comunidad y cómo llegué hasta aquí

Presentado por Aguida Zanol



Serie de Salud y Bienestar

Miércoles

9/2

La Dieta MIND: Promoción de Hábitos de Alimentación Saludable Para el Cerebro

Presentado por Lizeth Sotelo, MS Universidad de Palo Alto

9/16

Herramientas para navegar el conflicto

Presentado por Evelia Chairez, Centro para la Resolución de Conflictos de la Península

10/7

Depresión y la Cognición en Adultos Mayores

Presentado por Ayushi Agrawal, MA Universidad de Palo Alto

10/21

Día de el baston blanco

Presentado por el equipo de WCE

11/4

10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer

Presentado por Daniela Fowler, Alzheimer's Association



Serie de Tecnología y Ciencia

Viernes

9/18

Información sobre el programa Lifeline

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

10/2

Energía solar en acción: construyendo un futuro sostenible

Presentado por Camila Burgos, Grid Alternatives

Serie de Viajes desde el Sillón

Martes

9/8

Francia en verano y en Navidad

Presentado por Christi Moraga

9/22

Dos naciones, un sueño: Jordania vs Austria en el Mundial

Presentado por Ron Mcdowell

10/13

Venecia: el misterio que ha atraído al mundo durante siglos

Presentado por Augusta Gonzalez

10/27

El encanto del Lago de Chapala en Jalisco, México

Presentado por Karla Armas



11/10

Medjugorje: una experiencia espiritual

Presentado por Alejandro Mercado

11/24

Un viaje de verano

Presentado por Maria Miranda Venegas

12/8

Washington con propósito

Presentado por Liz Avalos

12/22

Tres mujeres, una ciudad y muchas historias; Estambul

Presentado por Lizette Suarez



“Presentar en Viajes desde el Sillón ha sido una experiencia maravillosa. Compartir y volver a contar las aventuras de nuestros viajes es muy gratificante. Personalmente, disfruto mucho cuando los participantes me piden que describa la comida, la cultura, los lugares donde nos hospedamos, nuestro monumento favorito y mucho más. Me permite reflexionar verdaderamente y apreciar los detalles más pequeños, y compartirlos de una manera especial con nuestros amigos que viajan con nosotros en Viajes desde el Sillón”

Yared Oliveros
Presentadora

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



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!



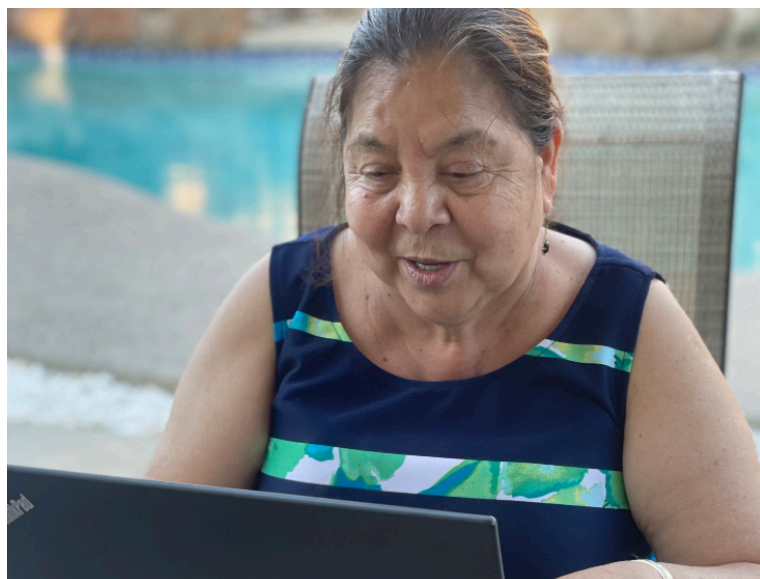
Apóyenos con la accesibilidad



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.



Testimonios



¿Está disfrutando del programa? En cada sesión incluimos testimonios de participantes, colaboradores, facilitadores o presentadores que han tenido una experiencia significativa con *Well Connected Español*. Si usted está disfrutando del programa y le gustaría compartir su testimonio y una foto para ser incluido en el próximo catalogo, por favor comuníquese con la oficina.

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

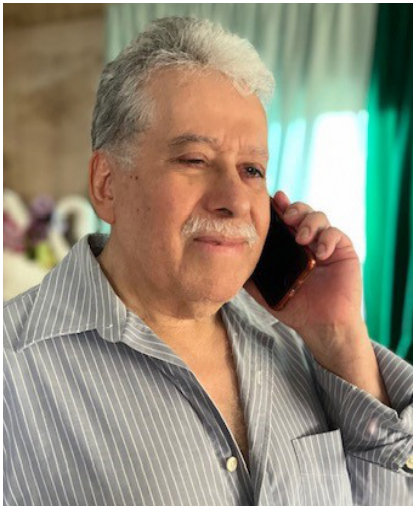
- **9-8-8 – Línea Nacional de Vida en Crisis y Suicidio**
puede marcar mandar mensaje de texto o chat las 24 horas

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.





Well Connected
Español
CREANDO COMUNIDAD

wellconnectedespanol.org

(877) 400-5867