

Algunos Eventos y Recursos en el Greenwood Senior Center



525 N. 85th Street 206-297-0875 <http://www.greenwoodseniorcenter.org/>

Programa para Adultos Mayores Latinos todos los miércoles 10:00am – 1:00pm.

El Greenwood Senior Center le invita a usted a conocer nuevas personas, mejorar su salud, almorzar, socializarse con conversaciones y juegos, y practicar inglés. Somos un grupo pequeño de personas de la tercera edad. Nos reunimos cada semana para distraernos en un ambiente positivo. Nos encantaría incorporar más personas en el grupo para poder aumentar las actividades que realizamos.

Almuerzo casero: Cada día a las 12. Llame al Senior Center antes las 10:30 para saber el menú y para reservar una plaza.



Clases de ejercicio:

Ejercicio—¡Muévase!: 10am los lunes y miércoles. Gratis; donaciones aceptadas (\$1).

Yoga: 2:30pm-3:30pm los jueves. \$5/miembros del GSC o PNA. \$6/no-miembros

T'ai Chi I: 9am-10am los martes y jueves. Debe tener experiencia anterior.

T'ai Chi II: 10:15am-11:15am los martes y jueves. Debe tener experiencia anterior.

Equilibrio en Vivo (Balance in Action): 1-2pm los jueves el 7-28 de enero y el 4-25 de febrero.

\$20/4 semanas o \$7 para una clase. Por favor, traiga una manta o mantel de ejercicio.



Centro de tecnología y computación:

Los Básicos de la Computadora: 6-7:30pm los miércoles. Gratis. Para estudiantes de inglés.

Mentor personal en computadoras: Días/horas varias. Gratis; donaciones aceptadas (\$3). (Inglés; pídele de antemano para traductora)

Servicios de mente y cuerpo:

Corta de pelo: 1-4pm el segundo martes de la mes. \$10. Llame al GSC para reservar una plaza.

Masajes para mujeres: 9am-1:30pm el primer y tercero viernes de la mes. Duran una hora; llame al GSC para reservar una plaza. Donación sugerida de \$40.

Masajes en la silla de masaje: 9am-12pm los miércoles. \$10/15 minutos; \$5/7 minutos.

Enfermera: 9am-12pm el primero martes de la mes. Chequear de la presión y los azucares de sangre. Gratis. (Inglés; pídele de antemano para traductora)

Juegos:

Pinochle: 8:30am-3pm los lunes. Experiencia preferida. \$1; inglés

Bridge: 11am-2:30pm los lunes. Experiencia preferida. \$1; inglés



Hay muchos más eventos no solo en el Greenwood Senior Center sino que el Phinney Neighborhood Association (206-783-2244). Si usted tiene preguntas o quiere saber mayor información de cualquier cosa, llame a Marianne al 206-297-0875.