



# INFORMACION INTERESANTE Y UTIL

Programas informativos y educativos



## La vida no es fácil

Venga a compartir sus experiencias, buenas y malas, en este grupo de apoyo que se reúne una vez al mes. A partir del primer lunes de Mayo, el Centro de Recreación de Commerce City tendrá un grupo con el que podrá compartir alegrías y dolores de la vida diaria, como envejecer, perder a un ser querido, problemas financieros, diagnósticos médicos o cuidado personal. Steve Latham, especialista en recursos de Commerce City, coordinará este grupo.

Lun	1/2	10 a.m.
Lun	2/6	10 a.m.
Lun	3/6	10 a.m.
Lun	4/3	10 a.m.

## Vida sana en Colorado: Viviendo con condiciones crónicas

Healthier Living (Vida Más Sana) es un programa GRATUITO diseñado para que usted pueda controlar ciertas condiciones crónicas como enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, artritis, asma, depresión, enfisema y otras. Aprenda cómo controlar esas condiciones para disfrutar de una vida independiente y agradable.

Mié	1/18-2/22	10 a.m.-Mediodía
4701.101	GRATIS	

## Hogares compartidos: Envejeciendo en su propia casa

Sunshine Home Share Colorado es una organización sin fines de lucro que ayuda a personas mayores de 55 años a vivir en sus hogares prestando el espacio extra en sus casas a alguien necesitado para que tenga un lugar donde vivir a precio accesible. Venga e infórmese si esta alternativa es para usted. La clase estará a cargo de Alison Joucovsky, directora ejecutiva y fundadora de la organización mencionada.

Vie	2/3	10 a.m.-Mediodía
4701.103	GRATIS	

## ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y SIN INSCRIPCIÓN

Visite el centro para ancianos para disfrutar de juegos de mesa, cartas, rompecabezas, conversaciones y diversión. También puede ver los libros para pedir prestados. Se aceptan donaciones de libros, VHS, DVDs y rompecabezas.

¿Preguntas? Llame al 303-289-3720.

## Cómo tomar fotografías para sitios de subastas

Cuando vendemos o donamos algo en Craigslist o EBay, las fotografías de los objetos hacen la diferencia. Esta clase enseña qué ángulos, luces y perspectivas usar para mostrar lo mejor de sus atesorados objetos.

Mié	1/11	11 a.m.-1 p.m.
4701.102	GRATIS	

## Clase para conductores seguros de AARP

Aprenda las técnicas de conducción defensiva, nuevas leyes de tráfico, reglas de la calle y qué hacer en caso de conductores agresivos. Contacte a su agente de seguros para ver si usted es elegible para descuentos en su seguro. La clase cuesta \$15 para miembros de AARP y \$20 para no miembros. Se le paga al instructor el primer día de clase. Se requiere pre-registrarse

Jue	1/19	8:30 a.m.-12:30 p.m.
4701.105	\$15/\$20	

## Introducción a la Arqueología con Steve

Esta presentación (con un arqueólogo profesional) le ayudará a entender qué hace un arqueólogo, sus métodos y herramientas e incluso detalles de proyectos arqueológicos en Colorado.

Mié	3/15	10 a.m.-Mediodía
4701.104	GRATIS	

## Presentación sobre pérdida de visión con A3

A3 es una organización no lucrativa enfocada en ayudar a personas con visión disminuida o ciegas. Si usted sufre de visión disminuida, esta presentación puede ser de beneficio para usted. Infórmese sobre cómo A3 puede ayudarlo a adaptarse a su situación para alcanzar máxima independencia.

Lun	4/10	10 a.m.-Mediodía
4701.106	GRATIS	

Actividad	Día	Hora	Lugar
Rompecabezas	Lun-Vie	8:30 a.m.-3:30 p.m.	Ctr. Recreativo
Billares	Lun-Vie	8:30 a.m.- 4:30 p.m.	Ctr. Recreativo
Dominó	Lun	Mediodía	Ctr. Recreativo
Libro de recuerdos	2do Lun	9 a.m.-12:30 p.m.	Ctr. Recreativo
Comida compartida/ Bingo	1er Mar	Mediodía	Ctr. Recreativo
Cine de Tarde	4to Mar	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Bunco	2do Mar	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Colchas y costuras	Mié	9 a.m.-1 p.m.	Ctr. Recreativo
NUEVO! Rummikub	Mié	Noon	Ctr. Recreativo
Bingo	4to Jue	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Cuencas	Vie	10 a.m.-Mediodía	Ctr. Recreativo
Juegos con cartas	Vie	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Grupo de caminata	1er y 3er Vie	10 a.m.	Ctr. Recreativo



# EVENTOS ESPECIALES DE PRIMAVERA

Todos los eventos se realizan en el Centro para Adultos/Ancianos



## Almuerzo de cumpleaños

Venga, conozca nuevos amigos, disfrute de música en vivo. Servimos el almuerzo. \$2 de descuento para los miembros del programa de ejercicio SilverSneakers®. La inscripción termina el jueves antes de la fecha del almuerzo. Las puertas se abren a las 11:45 a.m. para las personas en sillas de ruedas y personas con necesidades especiales. La carta noticiosa On the Move incluye el menú. Pida su comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Mar	1/17	Mediodía	4201.101	\$7/\$8
Mar	2/21	Mediodía	4201.102	\$7/\$8
Mar	3/21	Mediodía	4201.103	\$7/\$8
Mar	4/18	Mediodía	4201.104	\$7/\$8

## Grupo de Consulta para Adultos Mayores 2017

Participe de un grupo de consulta con funcionarios municipales sobre decisiones acerca de los programas para adultos mayores en la comunidad y ayude a crear un plan para 2017. Por favor, inscribese para que tengamos suficiente material. Se proveerá un refrigerio liviano.

Mar	1/10	3-5 p.m.	4701.108	GRATIS
-----	------	----------	----------	--------

## Pastel y café

No se necesita ninguna razón especial para compartir pastel y café, pero ¿por qué no hacerlo en el Día Nacional de los Pasteles? El Concilio Americano de Pasteles lo estableció en 1986 y se ha celebrado desde entonces. Venga a probar pasteles y a disfrutar de un momento social con sus amigos.

Lun	1/23	3-4 p.m.	4601.102	\$4/\$5
-----	------	----------	----------	---------

## Evento VIP de Recompensa de Viajes

¿Participó usted en por lo menos 12 excursiones con el Centro de Ancianos de Commerce City entre el 1 de Julio y el 31 de diciembre de 2016? Si lo hizo, queremos reconocerlo como un "participante VIP" y hacer un brindis en su honor. No hay costo para este evento, pero quienes hayan participado de los 12 viajes en la segunda mitad de 2016 deben registrar por anticipado.

Jue	1/26	11 a.m.-12:30 p.m.	4601.101	GRATIS
-----	------	--------------------	----------	--------

## Desayuno con galletas y salsa de gravy para San Valentín

Venga con su pareja al Centro de Recreación de Commerce City para comenzar el Día de San Valentín. El desayuno comenzará con galletas y salsa de gravy con salchichas. Lo recaudado se destinará al programa de becas de Goodfriends.

Mar	2/14	7-10 a.m.		\$3.50 el día del evento
-----	------	-----------	--	--------------------------

## Compartir Imágenes

Traiga sus álbumes de fotografías antiguos con fotos de sus viajes o eventos para compartir esas imágenes con los adultos mayores en el centro de ancianos. El personal del centro convertirá las imágenes en una presentación para el grupo. Si usted tiene imágenes en su teléfono, las descargaremos para la presentación. Todas las imágenes deben recibirse antes de 3/23. Se proveerá café y bocadillos.

Jue	3/30	10-11:30 a.m.	4701.107	\$3/\$4
-----	------	---------------	----------	---------

## Café con Tim Moore

Venga a compartir café y bocadillos con Tim Moore, supervisor de recreación y atletismo. Aprenda sobre los 40 años de Tim en Parques y Recreación de Commerce City y en el Departamento de Golf y de su pasión por los deportes en general. Se requiere preinscribirse para preparar suficiente café y bocadillos.

Lun	4/10	10 a.m.-Mediodía	4601.103	GRATIS
-----	------	------------------	----------	--------

## Búsqueda del Tesoro en Pascua

Esta Pascua participe de la búsqueda del tesoro en todos los rincones del Centro Recreativo buscando huevitos de Pascua de toda variedad, incluyendo algunos huevitos "con suerte" que te ahorrarán tiempo y energía. La búsqueda te llevará a lugares del Centro Recreativo que tú no sabías que existían. Al final, el grupo se reunirá en la sala de actividades para compartir un refrigerio que incluirá (obviamente) sándwiches de ensalada de huevos.

Vie	4/14	10 a.m.-Mediodía	4601.104	\$6/\$7
-----	------	------------------	----------	---------

## Manténgase activo en la Sala de Juegos

Este evento, organizado mensualmente, es una manera divertida de mantenerse activo compitiendo con amigos en la pared de luces, boliche de Wii®, billar, lanzamiento de bolsitas de frijoles y otras actividades. La actividad se realiza el segundo jueves de cada mes. No hay costo, pero se requiere pre-inscribirse para proveer suficientes bocadillos saludables.

Jue	1/12	9 a.m.		
Jue	2/9	9 a.m.		
Jue	3/9	9 a.m.		
Jue	4/13	9 a.m.		

## Soup Days

Invite a un amigo para compartir una sopa saludable y deliciosa, acompañada de bollitos de pan y postre, todo por sólo \$3.50. Los fondos se destinan al programa de becas de Goodfriends. Ordene su comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Vie	2/24	11 a.m.-1 p.m.		
Sopa: Chili				\$3.50 (se paga al entrar)
Vie	4/28	11 a.m.-1 p.m.		
Sopa: Papa				\$3.50 (se paga al entrar)



# LOS BOLETOS MÁS BUSCADOS EN LA CIUDAD Y USTED ESTA INVITADO

## Excursiones de un día



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
<b>ENERO</b>							
1/5	Jue	4401.101	De compras por la ciudad (artesanías) <i>Compre arte y artesanías en su próximo proyecto.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
1/6	Vie	4501.110	Museo de Colchas de Rocky Mountain <i>Vea más de 550 colchas en este museo de historia y cultura.</i>	Golden	2	9:30 a.m.-2 p.m.	\$11/\$12
1/10	Mar	4501.111	Galería de Fotografía de John Fielder <i>Disfrute de esta galería con más de 100 imágenes de este popular fotógrafo.</i>	Denver	2	9:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
1/14	Sáb	4501.112	National Wester Stock Show & Wild West Show <i>Participe del espíritu del oeste en este evento con vaqueros, caballos, ganado y domadores profesionales.</i>	Denver	3	2-8 p.m.	\$25/\$26
1/20	Vie	4501.113	Almuerzo y película <i>Pase una tarde fuera del frío y disfrute de un almuerzo y luego de un éxito de Hollywood.</i>	Denver	1	11 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
1/27	Vie	4501.114	Almuerzo en "School House" <i>Disfrute de un almuerzo en esta escuela de 1882 que ahora es un bistro y salón.</i>	Arvada	2	10:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
1/30	Lun	4501.103	Cena en "Texas Road House" <i>Disfrute con sus amigos en este restaurante inspirado en el Oeste y especializado en bistecs.</i>	Northglenn	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
<b>FEBRERO</b>							
2/1	Mié	4501.131	Momias: Nuevos secretos de las tumbas <i>Venga al Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver para ver momias del antiguo Egipto y de Perú.</i>	Denver	2	9:30 a.m.-3 p.m.	\$18/\$19
2/2	Jue	4401.102	De compras por la ciudad (segunda mano) <i>Vamos a ir comprar cosas usadas en el área de Denver.</i>	Denver Area	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
2/10	Vie	4501.107	Juegos de azar en The Reserve <i>Traiga su dinero para juegos de azar y disfrute del paisaje de las montañas de camino a The Reserve Casino en Central City.</i>	Central City	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
2/16	Jue	4501.115	Visita a Molly Brown House <i>Visitaremos uno de los más conocidos lugares históricos de Denver.</i>	Denver	3	9:30 a.m.-2 p.m.	\$12/\$13
2/17	Vie	4501.116	Nanna's Gourmet Market & Tea Emporium <i>Pruebe alguna de las más de 120 variedades de té en el menú, además de escones recién preparados, crema y jaleas.</i>	Denver	1	10:15 a.m.-2:15 p.m.	\$6/\$7
2/23	Jue	4501.101	Indian Springs Hot Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
2/27	Lun	4501.104	Cena en "Gunther Toody's" <i>Disfrute de una cena al estilo de Estados Unidos en 1950.</i>	Thornton	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
<b>MARZO</b>							
3/1	Mié	4501.117	Almuerzo en "Ranch House Café" <i>Disfrute de tradicional comida americana en este conocido lugar.</i>	Aurora	1	10:30 a.m.-1:30 p.m.	\$6/\$7
3/2	Jue	4401.103	De compras por la ciudad (artesanías) <i>Compre arte y artesanías en su próximo proyecto.</i>	Denver Area	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
3/3	Vie	4501.118	Visita al Centro Judicial de Colorado "Ralph L. Carr" <i>Infórmese sobre el sistema judicial de Colorado y visite la biblioteca de la Corte Suprema de Colorado (y posiblemente una sala de la corte).</i>	Denver	2	9:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
3/10	Vie	4501.119	Exhibición de trajes de Star Wars™ <i>Este es un viaje único en el Museo de Arte de Dener con 70 trajes originales que le dan vida al universo de Star Wars™</i>	Denver	2	9:45 a.m.-3 p.m.	\$22/\$23
3/14	Mar	4501.120	Casa "Blanche A. Wilson" <i>Visite este sitio histórico, también llamado "Centennial House".</i>	Aurora	2	9:15 a.m.-2 p.m.	\$12/\$13
3/16	Jue	4501.109	Viaje misterioso <i>Shhh, ¡Es un secreto! Un viaje sorpresa con el personal municipal. ¡Inscríbase lo antes posible!</i>	Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$10/\$11
3/23	Jue	4501.121	Visita a Highlands Ranch Mansion <i>Recorra las hermosas habitaciones y aprenda sobre histórica mansión.</i>	Highlands Ranch	2	9 a.m.-2 p.m.	\$12/\$13

**NIVEL 1** – Estacionamiento, caminata corta, actividad mínima.

**NIVEL 2** – Actividad moderada, caminata a distancia, algo de escaleras.

**NIVEL 3** – Caminata a larga distancia, escalares, al aire libre en elevación.

Luego de que se llega a la fecha límite de cancelación, no se reembolsa el costo del viaje. Todos los otros viajes son no-reembolsables si la cancelación no se hace antes de cinco días antes del viaje.

Por favor, tenga en cuenta estos precios de las comidas: desayuno, \$8-12; almuerzo, \$10-15; cena, \$12-25.

Incluido: Costo de la entrada y transporte de ida y vuelta desde centro de personas mayores hasta el destino de viaje. Presentarse en el mostrador de voluntarios del centro de personas mayores 15 minutos antes del horario de salida.

*Se eligen los lugares para acomodar a una gran cantidad de personas. Esto puede incluir lugares que son accesibles a las personas con limitaciones de movilidad.*

Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
3/24	Vie	4501.122	Marcha Powwow en Denver <i>Asista a una de las mayores celebraciones anuales de la cultura de los nativos americanos en todo el país, con más de cien tribus de Estados Unidos, Canadá y México.</i>	Denver	2	10 a.m.-3 p.m.	\$7/8
3/27	Lun	4501.105	Cena en “Bent Fork” <i>Disfrute de una variedad de platos tradicionales que son innovadores, sabrosos y divertidos.</i>	Aurora	1	4:30-8 p.m.	\$6/7
3/29	Mié	4501.123	Almuerzo en “Denver Central Market” <i>Recorra los mostradores de carnes, pescados, panes y pizzas en este mercado. Traiga dinero para sus compras. El almuerzo no está incluido en el costo del viaje.</i>	Denver	1	10:30 a.m.-2:30 p.m.	\$6/7
3/31	Vie	4501.124	Museo de Modelos Ferroviarios en Colorado <i>Visite este museo que incluye todo lo relacionado con artefactos ferroviarios, exhibiciones y modelos de trenes de tamaño real.</i>	Greeley	2	10 a.m.-3 p.m.	\$13/14
<b>ABRIL</b>							
4/5	Mié	4501.108	Juego de azar en Lady Luck Casino <i>Traiga su dinero para probar suerte en los juegos de azar de Lady Luck Casino en Black Hawk.</i>	Black Hawk	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
4/6	Jue	4401.104	De compras por la ciudad (rebajas) <i>Buscaremos artículos a precios rebajados en las tiendas de descuento locales.</i>	Denver Area	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
4/7	Vie	4501.125	Visita al Lucky Three Ranch <i>Descubra una variedad de animales en este rancho. El lugar es accesible para personas con incapacidades y se dispone de carritos para la visita para quienes no puedan caminar por la propiedad.</i>	Loveland	3	8:30 a.m.-4:30 p.m.	\$17/\$18
4/11	Mar	4501.102	Indian Springs Hot Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
4/12	Mié	4501.126	Cocina internacional en el restaurante alemán “Helga” <i>Una mezcla con estilo europeo del clásico menú alemán, además de abundante cerveza, en este conocido restaurante.</i>	Aurora	1	10:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
4/19	Mié	4501.127	Visita a la Casa McIlvoy <i>Vea una colección de antiguas fotografías, documentos, libros y periódicos en este hogar que alberga a la Sociedad Histórica de Arvada.</i>	Arvada	2	9:15 a.m.-1:15 p.m.	\$12/\$13
4/21	Vie	4501.128	Visita a Daniels & Fisher Tower <i>Vamos a viajar en el tiempo para disfrutar de una visita detrás de la escena a uno de los lugares más reconocidos de la ciudad.</i>	Denver	3	9:15 a.m.-2 p.m.	\$20/\$21
4/24	Lun	4501.106	Cena en Dinner out “Brixx Wood Fired Pizza” <i>Disfrute de pizza a la piedra cocinada en horno de ladrillos, sándwiches y cervezas artesanales.</i>	Stapleton	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
4/26	Mié	4501.129	Línea A de RTD y almuerzo en DIA <i>Vamos a tomar el “Tren a las Praderas”, la Línea A del RTD para luego almorzar en el Aeropuerto Internacional de Denver.</i>	Denver	3	10 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
4/27	Jue	4501.130	Topgolf <i>Diviértase en este enorme centro de entretenimiento con su campo de prácticas de golf de alta tecnología, además de un lujoso lugar para compartir tragos y juegos.</i>	Centennial	2	10 a.m.-3 p.m.	\$20/\$21



# INFORMACION, OPORTUNIDADES Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES



## Centro para Adultos/ Ancianos

Descubra nuevos lugares, aprenda nuevas habilidades y encuentre nuevos amigos. Nuestro centro es un lugar amigable que ofrece clases, servicios, eventos, excursiones y oportunidades sociales para adultos ancianos. 6060 E. Parkway Drive.

Lun/Mié/Vie 8:30 a.m.-3:30 p.m.  
Mar/Jue 8:30 a.m.-4:30 p.m.  
Información: 303-289-3720

## Transporte

¿Necesita transporte? Se ofrece transporte GRATIS para viajes médicos, al hogar de ancianos, o personales, como ir al mercado, al centro recreativo. El servicio es para mayores de 60 y personas con incapacidades. El servicio funciona de lunes a viernes de 6 a.m. a 6 p.m. Las reservas deben hacerse con tres días de anticipación llamando a A-Lift Senior Resource Center al 303-235-6972.

## Reconocimiento de los enfermos

Si usted está enfermo o lastimado y quiere compartir esa información para que la comunidad lo sepa, por favor llame a Zach Roth al 303-289-3720 o [zroth@c3gov.com](mailto:zroth@c3gov.com).

## La tecnología es difícil

El Centro de Ancianos de Commerce City ahora cuenta con su propio experto en tecnología, Steve Latham, especialista en recursos. Steve ayudará a las personas que tengan preguntas sobre tecnología. El estará disponible el segundo y cuarto miércoles del mes de 9 a.m. a 11 a.m. Sea que las preguntas sean simples (¿Cómo se hace una llamada con este celular?) o técnicas (¿Cómo se configura esta laptop? ¿Cómo sincronizo con Bluetooth?), nuestro experto responderá todo lo que se le pregunte. Para hacer una cita, llame a Steve Latham al 303-289-8108.

## Preguntas sobre Medicare/ Medicaid

El Centro de Ancianos de Commerce City ahora cuenta con un experto en Medicare/ Medicaid. En ese centro, expertos de Centura Health Passport Links ayudarán a los ancianos con las preguntas que tengan sobre Medicare o Medicaid durante las reuniones que se realizan el cuarto martes del mes de 9-11 am. Un consejero responderá a preguntas sobre los programas de salud de Medicare, los planes para medicamentos, si uno califica o no, y cuánto se paga por mes o de copago. El consejero también ayudará con el proceso de inscripción. Se puede hacer una cita llamando a Steve Latham al 303-289-8122.

## Servicios de Salud

Reciba servicios básicos de salud provistos por una enfermera de Visiting Nurse Association el Segundo miércoles de cada mes. Los servicios sólo se ofrecen con cita previa. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Para más información o para hacer una cita, llamar al 303-289-3756.

## ¿Tiene tiempo libre? ¡Sea voluntario en los servicios para ancianos!

Haz una diferencia en la comunidad de adultos mayores ayudando a los ancianos en tu área. Para más información, incluyendo los requisitos y la lista completa de oportunidades para voluntarios, por favor llamar a Zach Roth al 303-289-3720 o [zroth@c3gov.com](mailto:zroth@c3gov.com). O completar la solicitud en línea en [www.c3gov.com](http://www.c3gov.com).

## Ayuda con impuestos

Voluntarios de la oficina del tesorero del Condado Adams proveerán preparación gratuita sobre la declaración de impuestos. Se atiende por orden de llegada. No hace falta cita previa. Traiga todos los documentos necesarios para completar la declaración, incluyendo W-2, 1099 y copia de los impuestos del año anterior. NO se proveen copias.

Jue 1/26-4/13 8:30 a.m.-2:30 p.m.  
Commerce City Recreation Center

## USTED TIENE UNA VOZ EN LOS PROGRAMAS PARA LA TERCERA EDAD

### Comités Asesores de Ancianos

Commerce City se asegura que los ancianos tengan una voz en los programas, servicios y actividades por medio de tres comités asesores compuestos de ancianos voluntarios. Los comités de Programa, Alcance Comunitario, y Salud y Bienestar trabajan para mejorar la efectividad de los programas para adultos y los miembros proveen sugerencias sobre los distintos temas que impactan a los ancianos. Para más información o para el calendario de reuniones, llamar al 303-289-3720

### Carta noticiosa "On the Move"



¿Quiere aprender sobre redes sociales? ¿Necesita información sobre los servicios de la ciudad? ¿Quiere relajarse en las aguas termales de Idaho Springs? Usted encontrará toda la información sobre eventos especiales, recursos comunitarios, seminarios y excursiones en la carta noticiosa mensual para ancianos "On the Move" de Commerce City. Obtenga una copia en el Centro para Ancianos o, para recibirla por correo, llame al 303-289-3756.

### Programa Goodfriends (Buenos Amigos)

Como parte del compromiso de Commerce City para promocionar un estilo de vida saludable, reconocemos el valor de ofrecer eventos educativos, de salud, de ejercicios y sociales para nuestros residentes de la tercera edad. Hemos creado el programa Goodfriends para asegurarnos que los ancianos tengan acceso a todas esas actividades. Por medio de Goodfriends, los mayores de 55 años pueden solicitar del costo de cualquiera de las actividades en el Centro Recreativo, incluyendo membresías para ejercicios, excursiones, eventos especiales y programas educativos. Los solicitantes pueden recibir hasta \$50 por año en reembolsos del costo de inscripción en esas actividades. Los solicitantes no necesitan comprobar ingresos y todas las solicitudes son confidenciales. Llamar a Zach Roth al 303-289-3720.