

East Bay Senior Independent

Calendario de eventos e información útil



Eventos para mayo 2018

Oakland / Alameda

5/6 - Oakland Museum of CA -

Gratis el primer domingo, 11am-5pm

1000 Oak St., Oakland, (510) 318-8400

BART: Lake Merritt, Bus #18, #88

Todos los lunes (Pilates), miércoles (Zumba),
y viernes: (Baile country)

Clases de ejercicio, 5:30 pm. \$10/mes por 12 clases.

DeFremery Recreation Center

1651 Adeline St, Oakland, (510) 238-7739

Todos los martes y jueves - Programa de prevención de
caídas de Spectrum - Gratis

East Oakland Senior Center, 1:45-2:45pm

9255 Edes Ave., Oakland, (510) 615-5731

BART a Coliseum, Bus #45

5/4 - Oakland Asian Cultural Center - Gratis el primer viernes

Arte, actuación, y juegos - 6-8pm, 388 9th St.,

Oakland, (510) 637-0455. BART: 12th Ave., City Center

5/12 - Addison St. Jazz - Gratis el segundo sábado

Independent Brewing Co, 7pm

444 Harrison St, Oakland

Berkeley / Albany

Diario, Lunes a viernes - Game Room - Gratis

South Berkeley Senior Center, 12-4:30pm

2939 Ellis Street, Berkeley

5/6, 5/20 - Fiesta Rumba, tambores afro cubanos, bailes,
canciones - Gratis, primer y tercer domingo, 3:30pm

La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

5/20 - Elders Guild Meeting - Gratis (se agradece
donación, traiga un refrigerio saludable para compartir)

North Berkeley Senior Center, 1:45-3pm

1901 Hearst Ave con MLK Blvd, Berkeley

5/20 - Asamblea dominical, reunión y canciones
comunitarias - Gratis, 11am.

South Berkeley Senior Center

2939 Ellis St, Berkeley

Hayward / San Leandro

Todos los lunes, miércoles, viernes - Programa de
prevención de caídas de Spectrum - Gratis (510) 881-6700

Ashland Community Center, 1530-167th Ave.,

San Leandro, 9:45-10:45am o 11:15am-12:15pm

Todos los martes y viernes - Treasure Chest Thrift Shop,
10am-3:30pm (510) 881-6778

Sorensdale Recreation Center, Room 9

275 Goodwin St., Hayward

5/1, 5/15 (primer y tercer martes) Out Standing
Seniors: Grupo de apoyo gratuito para personas
mayores LGBTQ 11:30am-2pm.

Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766

22325 North 3rd Street, Hayward

5/11, 5/25 (segundo y cuarto viernes) Programa Mercy
Brown de comida empacada - 1-2pm - Gratis

Hayward Area Senior Center

22325 North 3rd Street, Hayward

West Contra Costa County

5/4 - Cine en el Parque - Star Wars: A New Hope - Gratis

Refugio Valley Park, Hercules, 7pm

5/9 - Pruebas de presión arterial (segundo miércoles) Gratis

Richmond Annex Senior Center, 10am-12pm

5801 Huntington Ave., Richmond (510) 620-6812

Envíe datos de próximos eventos
a edavis@cei.elders.org



Síganos

Presentado por Center for Elders' Independence • elders.org



Alimentos frescos y aire puro

Esperamos que hayan encontrado maneras de mantenerse activos y conectados socialmente durante el invierno. Ahora que ha llegado la primavera, pueden combinar la compra de alimentos saludables con salidas al aire libre. East Bay tiene docenas de maravillosos mercados de agricultores donde se pueden comprar frutas y verduras frescas cultivadas localmente. Algunos también ofrecen productos lácteos, productos horneados, huevos y pescado. Muchos aceptan EBT/SNAP. Dé una vuelta a un mercado cercano:

CONDADO DE ALAMEDA

Berkeley

Mercado de agricultores del Ecology Center

Martes: Adeline con 63rd Street

(510) 548-3333 2-6:30pm, todo el año

Jueves: Shattuck Avenue con Rose Street 3-7pm, todo el año

Sábado: Center Street, entre MLK y Milvia

10am-3pm, todo el año

Emeryville

Pacific Coast Farmers Market Association

(925) 825-9090

5616 Bay St. (en el centro comercial de Bay Street)

Sábado: 3-7pm, Abril 23-Oct. 1

Hayward

Mercado de agricultores de Main y B Street

(800) 897-3276

Sábados: 9am-1pm, todo el año

Kaiser Permanente Hospital

27400 Hesperian Blvd.

(800) 949-3276

Miércoles: 10am-2pm, todo el año

Oakland

Mercado de agricultores de Ordway

1 Kaiser Plaza

(925) 825-9090

Miércoles: 10am-2pm, Abril 13-Nov. 16

Old Oakland Market

(510) 745-7100

9th Street con Broadway

Viernes: 9am-2pm, todo el año

Grand Lake Market

Lake Park Ave. con Grand Ave. (Splash Pad Park)

(415) 472-6100

Sábado: 9am-2pm, todo el año

Mercado de agricultores de Jack London Square

Water Street con Broadway Avenue

Domingo: 9am-2pm, todo el año

Fruitvale Transit Village (cerca de BART de Fruitvale)

(510) 535-6926

Domingos: 10am-3pm (todo el año)

Martes y jueves: 12pm-7:00pm

De Fifth Street a Seventh Street con Mandela Parkway

(510) 534-7657

Sábados: 10am-4pm todo el año

Faith Deliverance Church

73rd Ave. and International Blvd.

(510) 772-8889 o (510) 638-1742

Viernes: 10am-2pm, Abril-diciembre

WEST CONTRA COSTA COUNTY

El Cerrito Plaza

San Pablo con Fairmount (en El Cerrito Plaza)

(510) 528-7992

Martes: 9am-1pm; Sábados, 9am-1pm, todo el año

Estacionamiento de la biblioteca de Richmond

Civic Center Plaza Drive con McDonald

Viernes: 11am-5pm, todo el año

651 Estudillo St, Martinez

Domingos: 10am-2pm

798 Fernandez Ave, Pinole

Sábados: 9am-1pm

