

# East Bay Senior Independent

## Calendario de eventos e información útil



### Eventos para julio 2018

#### Oakland / Alameda

**7/6** – Oakland Asian Cultural Center – Gratis el primer viernes  
Arte, actuación, y juegos – 6-8pm, 388 9th St.,  
Oakland, (510) 637-0455. BART: Centro de la ciudad

**7/11** – Jack London Square Waterfront, Tour a pie con  
guía – Gratis, 10am (510) 238-3234  
Foot of Broadway, Oakland

**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

#### Berkeley / Albany

**Diario, Lunes a viernes – Sala de juegos – Gratis**  
South Berkeley Senior Center, 12-4:30pm  
2939 Ellis Street, Berkeley

**7/1, 7/15** – Fiesta Rumba, tambores afro cubanos, bailes,  
canciones – Gratis, primer y tercer domingo, 3:30pm  
La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

**7/15** – 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

**7/15** – Asamblea dominical, reunión y canciones  
comunitarias – Gratis, 10:30am, Comida de “Traje”  
a mediodía  
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

**7/3, 7/17 (primer y tercer martes) OutStanding Seniors –**  
Grupo de apoyo gratuito para personas mayores LGBTQ  
11:30am-2pm.  
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766  
22325 North 3rd Street, Hayward

**7/13, 7/27 (segundo y cuarto viernes) – Programa Mercy  
Brown de comida empacada – 8:30-9:15am – Gratis**  
Hayward Area Senior Center  
22325 North 3rd Street, Hayward

**7/19 – Tercer jueves: Fiesta en la calle – Gratis**  
B Street, desde Foothill Blvd hasta Watkins St.  
Hayward, 5:30-8:30pm  
West Contra Costa County **7/3 – Festejo porteño,  
Concierto y fuegos artificiales – Gratis**  
Marina Bay Park, 5:30 – 9:30pm  
Regatta Blvd con Marina Bay Parkway, Richmond

**7/4 – Festejo del 4º de Julio – Gratis, 10am-6pm**  
Cerrito Vista Park, 7007 Moeser Lane, El Cerrito

**7/3, 7/17 (primer y tercer martes) – Distribución de  
frutas y verduras comunitarias – Gratis, 11am-12pm**  
Hercules Senior Center, (510) 799-8219  
111 Civic Drive, Hercules

**7/11 – Revisión de presión arterial (2º miércoles) Gratis**  
Hercules Senior Center, 10am-2pm  
111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219

Envíe datos de próximos eventos  
a [edavis@cei.elders.org](mailto:edavis@cei.elders.org)



Síguenos

Presentado por Center for Elders' Independence • [elders.org](http://elders.org)

 CENTER FOR ELDERS'  
independence

# Utilice su talento para aportar algo a su comunidad

Nunca somos demasiado viejos para aprender algo nuevo o contribuir a los demás con nuestro tiempo y habilidades. Si usted ya no trabaja tiempo completo, East Bay ofrece muchas maneras para disfrutar y enriquecer sus años de retiro. Los Centros para Adultos Mayores ofrecen clases y actividades para mantener la mente ágil y el cuerpo saludable. (Consulte nuestra edición de marzo para encontrar un centro para adultos mayores cerca de usted.)

El voluntariado es una manera gratificante de pasar parte de su tiempo de retiro y conocer a otras personas que comparten sus intereses. Hay miles de organizaciones en el Área de la Bahía que dependen de voluntarios para mejorar la vida de las personas y el medio ambiente.

Muchos de ellos necesitan voluntarios bilingües y ofrecen capacitación. Piense en lo que usted valora y disfruta, o en cómo le han ayudado a usted, y busque organizaciones que trabajen en esa área, como servicios de apoyo para personas mayores o discapacitadas, niños, rescate de mascotas y vida silvestre, tiendas de segunda mano de caridad, bancos de alimentos, hospitales, museos, etc. Aquí hay algunos ejemplos:

## **Sutter Tele-Care (programa de llamadas amistosas)**

Tele-Care ofrece llamadas empáticas gratuitas seis días a la semana a adultos mayores y a otras personas que viven solas, que están confinadas en el hogar, discapacitadas o que se están recuperando de una enfermedad. Lleve consuelo y conversación a los residentes de los condados de Alameda y Contra Costa desde una ubicación central de Berkeley. Llame al (510) 204-4487 para obtener más información.

## **Banco Comunitario de Alimentos del Condado de Alameda**

Clasifique alimentos, responda a llamadas de la línea de ayuda, ayude en la oficina y en otros proyectos. 7900 Edgewater Dr, Oakland, (510) 635-3663,

[accfb.org](http://accfb.org)

## **Tienda de Descubrimiento de la Sociedad Norteamericana de Cáncer**

(tienda de segunda mano)

Clasifique y etiquete las donaciones, ayude a los

clientes, conteste el teléfono.

127 41st St, Oakland, (510) 601-0100,

[cancer.org/discovery](http://cancer.org/discovery)

## **MedShare**

Organice y empaque el equipo médico donado. 2937 Alvarado St, San Leandro - (510) 567-7070,

<https://www.medshare.org/volunteer/>

## **Sulphur Creek Nature Center**

Ayude a cuidar de animales salvajes heridos o huérfanos, a mantener jardines, o con el trabajo de oficina

1801 D Street, Hayward - (510) 881-6747,

<http://www.haywardrec.org/423/Volunteer>

## **Despensa de alimentos de emergencia de Richmond**

Trabaje en la despensa los martes y viernes entre las 7 a.m. y las 3:30 p.m.

Lugar de distribución: Grace Lutheran Church  
2369 Barrett Ave, Richmond, (510) 235-9732

<http://www.refp.org/volunteers.html>

LEAP (Programa de Alfabetización para Todo Adulto)  
Los tutores y asistentes de enseñanza ayudan a los adultos a mejorar sus habilidades de lectura y escritura  
440 Civic Center Plaza, #150, Richmond

<https://richmondvolunteers.org/opportunities/2811>

