

The Carl Shechter Southwest Focal Point Community Center

Ciudad de Pembroke Pines
Departamento de Servicios Comunitarios

301 N.W. 103rd Avenue, Pembroke Pines, FL 33026
www.ppines.com • Fax: (954) 450-6899

Número Principal
(954) 450-6888

Horario del Centro
Lunes y Viernes
8:00am-5:00pm
Martes-Miércoles-Jueves
8:00am-9:30pm

Residencias
(954) 450-6960

Cuidado Diurno
para Adultos
(954) 450-6855

Transportación
(954) 450-6850

MAYO 2019



Conferencia de Broward Aging Network (BANC)
En el Centro Comunitario de Carl Shechter SWFP
Martes, y Miércoles, Mayo 21-22, 2019

Para obtener más información, comuníquese con ADRC al (954) 745-9567



9° CONCURSO ANUAL DE
ORTOGRAFÍA PARA PERSONAS MAYORES

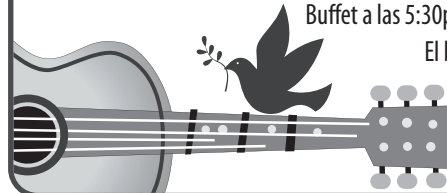
Martes, Mayo 14, 2019 • 12:30pm a 2:00pm

¡Se otorgarán premios en efectivo a los ganadores del Primer Lugar, Segundo Lugar y Tercer Lugar! Sólo para miembros de SWFP 60 años y mayores. Debe inscribirse en el Mostrador de Actividades antes de Mayo 13, 2019.

PODER DE FLOR

Cena y Baile con DJ en Vivo

¡Vuelve a los años 60 y disfruta de un tiempo maravilloso! Use sus camisas tie dye, signos de paz, flores, minifaldas y pantalones de campana. Se entregarán premios a los mejores disfraces. \$10.00 por persona – Cena Buffet a las 5:30pm (se requiere reservación). El baile comienza a las 6:30pm.



Viernes, Mayo 24, 2019

CELEBRANDO EL Mes De Los Americanos Mayores

Cada mayo, la Administración para la Vida Comunitaria lidera la observancia del Mes del Estado Americano más antiguo en nuestra nación. Nos complace anunciar el tema 2019, **Conectar, Crear, Contribuir**, que alienta a los adultos mayores y sus comunidades a: *Conectarse con amigos, familiares y servicios que apoyan la participación. Cree participando en actividades que promuevan el aprendizaje, la salud y el enriquecimiento personal. Aporta tiempo, talento y experiencia de vida para beneficiar a otros.* Una lista de todas las actividades y eventos para el mes de estará disponible en mayo en el mostrador de actividades.

Mercado de Pulgas y Bazar

Sábado, Mayo 18, 2019
8:00am a 3:00pm

Domingo, Mayo 19, 2019
9:00am a 3:00pm

Más de 100 vendedores en el edificio – Entrada y estacionamiento GRATIS.



TREE CITY USA

El Centro Comunitario Southwest Focal Point, 301 NW 103 Ave, está localizado en el corazón de Pembroke Pines. La membresía en el CCSWFP para adultos de 18 años y más es gratis pero se requiere hacer el trámite. Si necesita un cambio, quiere nuevas oportunidades de conocer gente, crear una red de apoyo, información o simplemente un sitio para leer un libro o dar un tiro de billar por favor llame al Centro Comunitario SWFP al 954-450-6888.

Pembroke Pines, una ciudad designada nacionalmente con el galardón de All-America, Pembroke Pines es un sitio de sabor tradicional e internacional, calificado por sus residentes y negocios así como por su comida y sitios de compras. Fácilmente accesible desde la I-95, el Turnpike, la I-75 y el Palmetto en el sur del condado de Broward, Pembroke Pines goza de una reputación como comunidad innovadora y progresista que ostenta un sólido compromiso con la educación, los negocios y el ambiente.

CLASES DIURNAS



¡NUEVO! “LOL: LIVING OUT LOUD” Reunión Social

En este divertido y alegre grupo, se reunirá y se conectará con otras personas mayores activas en un ambiente informal de grupo. Encuentra nuevos amigos con intereses similares, socializa, planifica salidas en grupo y mucho más. Este grupo de reuniones para adultos mayores se reúne el **primer martes de cada mes de 3:00pm - 4:00pm**. Se proporcionarán refrigerios GRATIS.

Taller de Fabricación de Tarjetas

¡Aprenda a hacer hermosas tarjetas y marcadores hechos a mano que estará orgulloso de dar! **Viernes, 10:00am - 12:00pm**. Todos los materiales incluidos. GRATIS solo para miembros registrados de SWFP.

Grupo de Escritura de Tejedores de Palabras con David Sherman

Los grupos de escritura ofrecen una excelente oportunidad para que los aspirantes a escritores obtengan comentarios sobre su trabajo, aprendan más sobre el oficio de escribir, escriban más y aprendan a hacerlo mejor. Si tiene algo en lo que está trabajando, traiga no más de 5 páginas en formato de manuscrito estándar para leer y criticar. Se asignarán ejercicios para desarrollar habilidades de diálogo y descripción de personas, lugares y eventos. Este grupo está dirigido por el novelista estadounidense, David Sherman, que ha publicado 32 novelas, incluidas 18 con su coautor, Dan Cragg. **Martes, 12:30pm - 2:30pm (no clase 5/21/19)**. GRATIS solo para miembros registrados de SWFP.

Elementos Esenciales de la Computadora en Inglés y Español - Nivel 1 (Curso de 12 horas)

Este sencillo curso para principiantes está diseñado para proporcionar a los estudiantes las habilidades requeridas para el uso básico de la computadora. Esta clase, que ha sido creada específicamente para personas con poca o ninguna experiencia en computación, les permite a los estudiantes realizar funciones básicas de la computadora y también comprender el vocabulario y la tecnología

El Centro Comunitario Southwest Focal Point de la Ciudad de Pembroke Pines esta aceptando inscripciones para las clases diurnas para adultos y adultos mayores. A continuación una lista completa de clases aparece debajo.

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **Miembros deben presentar su carnet de membresía del SWFP al registrarse en todas las clases, actividades y eventos.** El plazo límite para inscribirse es a más tardar una semana antes de que comience la clase. Todas las clases se imparten en el Centro Comunitario SWFP. Para información sobre todas las actividades que se ofrecen el CCSWFP por favor visite www.ppines.com.

básica de la computadora. También se incluirá una introducción a MS Word, Publisher, Internet y Social Media. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

INGLÉS: Sesiones de 6 semanas
Lunes, 9:30am - 11:30am.
6/3/19 - 7/8/19 y 7/22/19 - 8/26/19.

ESPAÑOL:
¡Nuevo día y hora! **Sesiones de 6 semanas**
Viernes, 12:00pm - 2:00pm.
6/7/19 - 7/12/19 y 7/26/19 - 8/30/19.
\$42.00 por persona (18 años en adelante)

Habilidades de Informática Intermedias en Inglés - Nivel 2

(Curso de 12 horas)

El siguiente paso después de Computer Essentials, esta clase ayudará a los estudiantes a ampliar sus conocimientos de computadoras, aplicaciones y redes informáticas. Los estudiantes explorarán características y realizarán funciones básicas de MS Word y Publisher, creando documentos e incluso tarjetas de felicitación. También aprenderán a navegar y realizar simples búsquedas en la web, así como a enviar correos electrónicos y utilizar las redes sociales. También se incluirá una introducción a PowerPoint y el uso de una impresora 3-D. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

Miércoles, 9:30am - 11:30am.
6/5/19 - 7/10/19 y 7/24/19 - 8/28/19.
\$42.00 por persona (18 años en adelante)

Habilidades de Informática Avanzado en Inglés - Nivel 3 (Curso de 12 horas)

El siguiente paso después de Computadora Intermedio, esta clase ayudará a los estudiantes a ampliar sus conocimientos de computadoras, aplicaciones y redes informáticas. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

Sesiones de 6 semanas
Viernes, 9:30am - 11:30am
6/7/19 - 7/12/19 y 7/26/19 - 8/30/19.
\$42.00 por persona (18 años en adelante)

“VIP” Clase de Manualidades para Personas con Discapacidad Visual

¡No es necesario registrarse, siéntase libre de unirse! En esta clase creativa continua, los estudiantes VIP pueden hacer una amplia variedad de proyectos artesanales, como muñecas, perros, sombreros y bufandas, y mucho más. **Miércoles, 9:30am - 1:30pm (con 1 hora de almuerzo)**. (No clase 5/22/19). GRATIS para miembros de SWFP solamente.



¡Día de Spa!

¡Disfrute de un relajante masaje de manos y haga pintar sus uñas! GRATIS para los miembros registrados de SWFP solamente. Primero llegado, primero servido. **1er y 3er Miércoles de cada mes. 9:30 am - 10:30 am en S/A.**

Guitarra para Principiantes

¡Para el verdadero principiante! Traiga su guitarra y obtenga la guía e instrucción necesaria para aprender a tocar la guitarra. Puede comprar el libro del curso con el instructor. Se ofrecen en sesión de 6 semanas.

Lunes 9:30am - 10:30am.
6/3/19 - 7/8/19 y 7/22/19 - 8/26/19.
\$30.00 por persona (55 años o más)
\$50.00 por persona (54 años o menos)

Guitarra Intermedia

Guitarra para principiantes y haber obtenido un papel escrito de aprobación por parte del instructor para inscribirse en esta clase. Puede comprar el libro del curso con el instructor. Se ofrecen en sesión de 6 semanas.

Lunes de 10:30am - 11:30am.
6/3/19 - 7/8/19 y 7/22/19 - 8/26/19.
\$30.00 por persona (55 años o más)
\$50.00 por persona (54 años o menos)

¡Usted Puede Coser!

En este curso "sin presiones" lo importante es divertirse y crear los productos ¡que usted desee coser! Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos.*

Miércoles: 9:30am - 11:30 am.

9:30am - 11:30 am. (No clase 5/22/19)

6/5/19 - 7/10/19 y 7/24/19 - 8/28/19.

\$38.00 por persona (55 años o más)

\$42.00 por persona (54 años o menos)

¡Tejer por DIVERSIÓN!

En esta clase usted aprenderá lo básico del tejido y ¡eliminará su estrés! Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos.*

Miércoles: 12:00pm - 2:00pm.

(No clase 5/22/19) 6/5/19 - 7/10/19 y

7/24/19 - 8/28/19.

\$38.00 por persona (55 años o más)

\$42.00 por persona (54 años o menos)



Taller de Arreglos de Flores

Habrà un tema y un proyecto diferente en cada clase y al final del taller ¡Cada estudiante se llevará su arreglo a casa! 3 talleres ofrecidos al mes (2º, 3º y 4º Martes) de **9:30am - 11:30am.** \$20.00 por persona (solo dinero en efectivo). Materiales incluidos. **(Debe registrar el día antes por 4:00pm)**

Próximo sesiones:

• **Mayo** – 5/14/19 • (No clase 5/21/19) • 5/28/19

• **Junio** – 6/11/19 • 6/18/19 • 6/25/19

• **Julio** – 7/9/19 • 7/16/19 • 7/23/19

Fundamentos de Dibujo

La base del estudio de todas las clases de arte es el dibujo. Los estudiantes aprenderán los fundamentos del dibujo, incluyendo el estudio de la línea, la perspectiva, la luz y la sombra, la forma y la proporción en esta clase fácil de seguir. Los estudiantes intermedios usarán el lápiz de grafito, carbón, y pluma y tinta. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*

Miércoles: 12:30pm - 2:30pm.

(No clase 5/22/19)

6/5/19 - 7/10/19 y 7/24/19 - 8/28/19.

\$20.00 por persona (55 años y mayores)

\$40.00 por persona (54 años y menores)

Dibujo Intermedia

Esta clase es el siguiente paso después de Fundamentos de Dibujo y ampliará su conocimiento sobre las técnicas de dibujo.

Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos* – Traiga un cuaderno de bosquejos y un lápiz de dibujo a su primera clase. **Jueves: 9:00am - 11:00am.**

6/6/19 - 7/18/19 (No clase 7/4) y

7/25/19 - 8/29/19.

\$20.00 por persona (55 años o más)

\$40.00 por persona (54 años o menos)

Dibujo de Figura

Explore el mundo del dibujo de figura en este curso fácil de seguir. Esta clase le ayudará a obtener el conocimiento y a desarrollar sensibilidad ante las complejidades de la figura humana. Es preferible tener cierta experiencia previa en dibujo. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos traiga un pizarrón de bosquejos y lápiz de dibujar a su primera clase.* **Martes: 12:30pm - 2:30pm.**

(No clase 5/21/19) 6/4/19 - 7/9/19 y

7/23/19 - 8/27/19.

\$20.00 por persona (55 años y mayores)

\$40.00 por persona (54 años y menores)



Introducción a la Acuarela

Se ofrecen 2 clases en sesión de 6 semanas.

Esta creativa clase está diseñada para individuos que desean aprender las técnicas básicas del dibujo a la acuarela. Este curso dará a los estudiantes las habilidades básicas necesarias para trabajar con acuarelas. *Materiales no incluidos.* **Lunes 12:30pm - 2:30pm.**

6/3/19 - 7/8/19 y 7/22/19 - 8/26/19

Jueves: 12:30pm a 2:30pm. 6/6/19 - 7/18/19

(no clase 7/4) y 7/25/19 - 8/29/19

\$20.00 por persona (55 años y mayores)

\$40.00 por persona (54 años y menores)

Pintura con Acrílicos

(Principiantes) Aprenda las habilidades básicas necesarias para comenzar a pintar en esta clase fácil de seguir. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos.* **Viernes: 9:30am - 11:30am.**

6/7/19 - 7/12/19 y 7/26/19 - 8/30/19.

GRATIS para miembros registrados.

Pintura con Acrílicos (Intermedio)

El siguiente paso después de la pintura acrílica de principiante, los estudiantes ampliarán su conocimiento de técnicas de pintura. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*

Lunes: 9:30am - 11:30am.

6/3/19 - 7/8/19 y 7/22/19 - 8/26/19.

\$20.00 por persona (55 años y mayores)

\$40.00 por persona (54 años y menores)

Pintura con Acrílicos (Avanzado)

En un ambiente de apoyo, amistoso y relajado, los estudiantes explorarán el margen amplio de los efectos que se logran usando acrílicos. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*

Viernes: 12:00pm - 2:00pm.

6/7/19 - 7/12/19 y 7/26/19 - 8/30/19.

\$20.00 por persona (55 años y mayores)

\$40.00 por persona (54 años y menores)

Clase de Cerámica

La clase incluye trabajo con fuego e instrucción. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*

Martes: 9:00am a 12:00pm.

(No clase 5/21/19) 6/4/19 - 7/9/19 y

7/23/19 - 8/27/19.

GRATIS para miembros registrados.

Clases de Alfarería

Cree piezas de alfarería de barro al alto horneado usando tanto el método manual como el torno. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*

Miércoles: 9:30am - 11:30am.

(No clase 5/22/19) 6/5/19 - 7/17/19

(no clase 7/3/19) y 7/24/19 - 8/28/19.

\$42.00 por persona (18 años o mayores –

se ofrecen clases diurnas o vespertinas)

Clase de Español para Principiantes

Se ofrecen en sesión de 6 semanas.

Miércoles: 10:00 am - 12:00pm.

(No clase 5/22/19) 6/5/19 - 7/10/19 y 7/24/19

- 8/28/19.

\$20.00 por persona (55 años o mayores)

\$40.00 por persona (54 años o menores)

Fotografía de Smartphone 101

¡Si usted tiene un Android o iPhone, esta clase le enseñará a tomar mejores fotos con su teléfono celular! Los estudiantes aprenderán acerca de la composición básica y las opciones en sus teléfonos. También aprenderán a enviar sus fotos a familiares y amigos o publicar sus fotos en sitios de redes sociales como Facebook. **Cada segundo y cuarto lunes del mes de 12:00 pm a 2:00 pm.** **GRATIS** a los miembros registrados de SWFP.

LUNES

- 9:00 - 3:00 • Rm 212
Grupo de Illuminate Heart
- 9:00 - 9:30 • Gimnasio 2
Walktober Club de Caminar
- 9:15 - 10:15 • Gimnasio 1
Tai Chi (Todos los Niveles)
- 9:30 - 10:30 • Rm 213
Guitarra para Principiantes
- 9:30 - 11:30 • Rm 214
Esenciales de la Computadora
(Inglés)
- 9:30 - 11:30 • Rm 209
Pintura Acrílicos (Int)
- 10:00 - 11:00 • Salón Principal
JoyDanz
- 10:15 - 11:15 • Rm 205 • **Songbirds**
- 10:30 - 11:30 • Gimnasio 1
Yoga en la Silla
- 10:30 - 11:30 • Rm 213
Guitarra Intermedia
- 10:30 - 11:30 • S/A
Inglés con Morris
- 11:30 - 12:30 • Gimnasio 1 • **Yoga**
- 11:45 - 2:00 • Salón Principal • **Bingo**
- 12:00 - 1:30 • S/A
**Envejeciendo Saludable y
Viviendo Independiente**
(Español)
- 12:00 - 2:00 • Rm 213
Fotografía de Smartphone 101
2do & 4to Lunes
- 12:00 - 4:00 • N/A
Cartas y Juegos de Mesa
- 12:30 - 1:20 • Gimnasio 1
Ejercicio en la Silla
- 12:30 - 1:30 • Gimnasio 2
“Abajo la Báscula”
Ejercicio para perder peso
- 12:30 - 2:30 • Rm 209
Introducción a la Acuarela
- 3:00 - 4:00 • Salón Principal
Línea de Baile
1er y 3er Lunes del mes
- 3:00 - 4:30 • Salón Principal
Bingomania con Suzy
Último Lunes de cada mes

MARTES

- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 2
Yoga con Risa
3er Martes de cada mes
- 9:00 - 12:00 • Rm 207
Clase de Cerámica
- 9:00 - 12:00 • Rm 213
Grupo de Manos Maravillosas
- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 1 • **Yoga**
- 9:30 - 11:30 • Rm 209
Taller de Arreglos de Flores
2do, 3er y 4to Martes de cada mes
(Debe registrar el día antes las 4:00pm)
- 10:00 - 11:00 • S/A
Ageless Grace
- 10:00 - 11:30 • Rm 215
**Tendencias Actuales
para los Cuidadores**
(Español)
- 10:30 - 11:30 • Rm 212
Inglés con Morris
- 10:30 - 12:30 • Gimnasio 1
Baile Flamenco (Prin)
- 11:45 - 2:00 • Salón Principal
Bingo
- 12:00 - 1:00 • Gimnasio 2
Zumba
- 12:00 - 4:00 • N/A
Cartas y Juegos de Mesa
- 12:30 - 2:30 • Rm 209
Dibujo de Figura
- 12:30 - 2:30 • Rm 212
Word Weavers Grupo de Escritura
- 3:00 - 4:00 • Salón Principal
Living Out Loud Social Meetup
1er Martes del mes

MIÉRCOLES

- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 2
Yo-Chi-Lates
- 9:30 - 10:30 • Gimnasio 1
Ejercicio en la Silla
- 9:30 - 10:30 • Lobby
Día de Spa
1er y 3er Miércoles de cada mes
- 9:30 - 11:30 • Rm 214
Computadora Intermedia *(Inglés)*
- 9:30 - 11:30 • Rm 207
Clase de Alfarería
- 9:30 - 11:30 • Rm 209
¡Usted Puede Coser!
- 9:30 - 1:30 • Rm 213
**“VIP” Clase de Manualidades
para Personas con
Discapacidad Visual**
- 10:00 - 11:00 • Salón Principal
Salsa
- 10:00 - 12:00 • Rm 205
Clase de Español
- 10:30 - 12:00 • Rm 215
**Tendencias Actuales
para los Cuidadores**
(Inglés)
- 10:30 - 11:30 • Gimnasio 1
Yoga en la Silla
- 11:30 - 12:30 • Gimnasio 1
Fuerte y En Forma
- 11:30 - 12:30 • Gimnasio 2
Ejercicio 20/20/20
- 12:00 - 2:00 • Rm 212
Tejer por Diversión
- 12:00 - 4:00 • N/A
Cartas y Juegos de Mesa
- 12:30 - 1:30 • Gimnasio 1
Total Fitness en Silla
- 12:30 - 2:30 • Rm 209
Fundamentos de Dibujo
- 1:00 - 2:00 • Gimnasio 2
Boomer Dance Fitness
- 2:00 - 3:00 • Salón Principal
Salsa

JUEVES

9:00 - 10:00 • Gimnasio 1
Yoga

9:00 - 11:00 • Rm 209
Dibujo Intermedia

9:00 - 12:00 • Rm 213
Grupo de Manos Maravillosas

9:30 - 10:30 • Rm 215
Manejando los desafíos de la Vida
*1er y 3er Jueves de cada mes
por Vitas Healthcare (Inglés)*

9:30 - 11:30 • Rm 212
Clase de Ciudadanía

10:00 - 11:00 • Rm 205
Hablemos con Carl Shechter

10:00 - 11:00 • Gimnasio 1
Club de Caminar (Video)

10:30 - 11:30 • M/H
Ejercicio de Bajo Impacto

11:00 - 12:00 • Gimnasio 1
Senior Total Fitness

11:45 - 12:45 • Gimnasio 2
Tai Chi (Intermedio)

11:45 - 2:00 • Salón Principal
Bingo

12:00 - 4:00 • N/A
Cartas y Juegos de Mesa

12:30 - 2:30 • Rm 209
Introducción a la Acuarela

12:30 - 4:00 • Rm 205
Bridge Duplicado

1:00 - 2:00 • Gimnasio 1
Tai Chi (Principiantes)

VIERNES

9:00 - 3:00 • Rm 212
Grupo de Illuminate Heart

9:30 - 10:30 • Gimnasio 1
Ejercicio en la Silla

9:30 - 11:30 • Rm 209
Pintura Acrílicos (Prin)

10:00 - 11:30 • Rm 215
**Grupo de
Enriquecimiento Personal**
(Español)

10:00 - 12:00 • Rm 213
Taller de Fabricación de Tarjetas

10:30 - 11:30 • M/H
Silver Sneakers "Classic"

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1
Yoga

11:30 - 12:30 • Rm 197
Gimnasio Entrenamiento

12:00 - 1:00 • M/H • **Zumba**

12:00 - 2:00 • Rm 214
Esenciales de la Computadora
(Español)

12:00 - 2:00 • Rm 209
Pintura Acrílicos (Adv)

12:00 - 4:00 • N/A
Cartas y Juegos de Mesa



FUTURO EVENTOS

NOCHES DE BINGO CON LOS KNIGHTS

Una noche de Bingo y refrigerios gratis
3er Martes de cada mes 6:00pm – a cargo
de los Knights de Columbus. Los paquetes
comienzan a \$15, juegue toda la noche.
Junio 18, 2019 (No hay bingo 5/21)

ENTRETENIMIENTO CINCO DE MAYO

en el Salón Principal
¡Banda de mariachi en vivo!
Lunes, Mayo 6, 2019 a las 11:30 am
Patrocinado por Healthy Partners

Desayuno "Celebración del Día de las Madres"

Viernes, Mayo 10, 2019, comienza
a las 8:30 am en Actividades Sur
Sirviendo café y repostería.
Primero en llegar, primero servido.
Patrocinado por Caremax

"MANTÉNGASE EL MISMO DÍA"
UN REGALO DEL DÍA DE LA MADRE
¡Masaje de manos y hombros GRATIS! El
espacio es limitado: debe registrarse por
adelantado en el mostrador de actividades.
Lunes, Mayo 13, 2019, 11:00am en
Actividades Sur.
Patrocinado por Chen Medical

HOLLYWOOD Viaje a La Playa

Únase a nosotros mientras viajamos a la
playa de Hollywood para disfrutar de
"Música y baile bajo las estrellas". Elija
un restaurante para comer algo, pasee por
el paseo marítimo mientras disfruta de un
helado y baile toda la noche en la pista de
baile bajo las estrellas. **Miércoles, 29 de
mayo de 2019 - 5:00 pm-9:00pm.** \$5.00
por persona - SOLO EN EFECTIVO. Solo
para miembros registrados de SWFP.

CLASES NOCTURNAS



El Centro Comunitario Southwest Focal Point de la Ciudad de Pembroke Pines esta aceptando inscripciones para las clases nocturnas para personas 18 años y mayores. A continuación una lista completa de clases aparece debajo.

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **Miembros deben presentar su carnet de membresía del SWFP al registrarse en todas las clases, actividades y eventos.** El plazo límite para inscribirse es a más tardar una semana antes de que comience la clase. Todas las clases se imparten en el Centro Comunitario SWFP. Para información sobre todas las actividades que se ofrecen el CCSWFP por favor visite www.ppines.com

Diseño de Joyería Fina con Michael Stahl

(Curso de 12 horas)

Usando piedras semipreciosas, perlas y plata esterlina, los estudiantes crearán exquisitas piezas únicas de joyería fina. La instrucción incluye el arte de anudar francés, hacer joyas con cuentas, así como aretes y pulseras para combinar. Impartido por el exclusivo diseñador de joyas Michael Stahl, cuyas obras se han presentado en Elizabeth Arden, Bloomingdale's y Saks Fifth Avenue. La clase se llevará a cabo cada **MARTES de 5:00 pm a 7:00 pm.** *(La primera clase se reúne de 5:00 pm-8:00pm).* 6/4/19 - 7/9/19 y 7/23/19 - 8/27/19. \$42.00 por persona (18 años y mayores) *materiales adicionales*

Microsoft Excel para el lugar de trabajo

(Curso de 12 horas)

¡Conviértase en un usuario de Excel seguro y capaz! Microsoft Excel es una herramienta poderosa y versátil que es esencial para gestionar y presentar datos en el entorno de trabajo actual. En este curso de Excel para el lugar de trabajo, obtendrá los conocimientos y habilidades para crear y editar hojas de trabajo, agregar fórmulas y funciones, ordenar datos, crear tablas y gráficos, calcular estadísticas y presentar información resumida en un formato profesional y de consumo. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

INGLÉS: 6 semanas de sesiones
Martes, 6:30pm - 8:30pm.
6/4/19 - 7/9/19 y 7/23/19 - 8/27/19

ESPAÑOL: 6 semanas de sesiones
Jueves, 6:30pm - 8:30pm. 4/18/19 - 6/6/19 - 7/18/19 *(no clase 7/4/19)* y 7/25/19 - 8/29/19 \$42.00 por persona (18 años en adelante)

Introducción a Autodefensa Krav Maga

Krav Maga es un sistema de autodefensa desarrollado para las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) y las fuerzas de seguridad israelíes. Consiste en una combinación de técnicas de lucha con un enfoque en situaciones del mundo real. Los estudiantes aprenden a defenderse contra una variedad de ataques de la manera más rápida y eficiente posible. Las clases se ofrecen los **Martes, entre las 7:30pm - 8:30pm.** Para obtener más información y para registrarse, llame a William Padron al (305) 776-8260.

Fiestas de "Pintura y Vino"

No importa si nunca has pintado antes, ¡todos son bienvenidos a la fiesta! ¡Reúna a su familia y amigos y reserve una fiesta de pintura privada! Nuestros instructores guiarán a cada participante en la creación de una pintura brillante y hermosa sobre lienzo estirado. ¡También somos expertos en crear muchas sonrisas y felices recuerdos! ¡Cada persona se llevará a casa una pintura única y tal vez incluso un nuevo talento! Traiga su vino y / o aperitivos, ¡todo lo demás está incluido! *Las fiestas privadas (mínimo 10 personas) son perfectas para cumpleaños, baby showers, despedidas de solteras, reuniones familiares ¡y mucho más!* Email hdaniels@ppines.com para mas información.

Danza Flamenco

Luna Calé es una compañía profesional de baile que promueve música y el baile Flamenco y la cultura hispánica. Nuestro propósito es fomentar el crecimiento de estudiantes y artistas flamencos profesionales patrocinando eventos, música y clases de flamenco. \$10 por 1 hora de clase. Para inscribirse, llame a Luna Calé Flamenco al (954) 235-8221 o

visite www.lunacaleusa.com

Martes, Miércoles y Jueves:

5:00 pm - 6:00 pm (Principiantes) y **6:00 pm - 7:00 pm** (Intermedio)

Baile de Salón

Para más información por favor contactar a Simon Prilutsky al (954) 963-5338. **Jueves de 5:30pm to 9:30pm.** \$10 por 1 hora de clase.

Estudio de Alfarería

Cree piezas de alfarería de barro al alto horno usando tanto el método manual como el torno. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.* **Miércoles: 7:00pm - 9:00pm.** 6/5/19 - 7/17/19 *(no class 7/3/19)* y 7/24/19 - 8/28/19. \$42.00 por persona.

Taller de Preparación de Vidriados

Este es un taller de un día con todo incluido para el estudiante de cerámica experimentado que esté listo para comenzar a hacer vidriados. Aprenda las fórmulas del vidriado básico, pesos y medidas, colorantes, técnicas de mezcla y almacenamiento. Cada estudiante se llevará a la casa 3 recipientes vidriados ¡elaborados por ellos desde el principio! Clase impartida por el Artista Profesional y Educador de Arte Leroy Daniels. **Miércoles 6:00pm - 9:00pm.** **Septiembre 4, 2019.** \$45.00 por persona. *Incluye todos los materiales.*

¡Nivel Básico de Danza del Vientre con Nailah!

Este curso fácil de seguir está diseñado tanto para principiantes como para estudiantes ligeramente avanzados. ¡Diviértase mientras hace ejercicio! Se ofrecen en sesión de 6 semanas. **Martes: 7:00pm - 8:00pm.** 6/4/19 - 7/9/19 y 7/23/19 - 8/27/19. \$45.00 por persona (18 años y mayores).

Introducción al Vidrio Horneado

Aprenda las técnicas fundamentales requeridas para crear piezas únicas en proyectos de vidrio horneado. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.* **Jueves: 6:30pm - 8:30pm.** 6/6/19 - 7/18/19 *(no clase 7/4)* y 7/25/19 - 8/29/19. \$42.00 por persona

Pines West Camera Club

Una organización en fotografía e imagen digital, que esta abierto a todo tipo de fotógrafos. Para mas información visítenos en nuestra página en la Internet www.pineswestcc.com **2do y 4to Martes del mes - 7:00pm - 9:30pm.**

Talleres de Grupos de Fotografía New Way

Una amplia variedad de talleres de fotografía se ofrecen para las personas que buscan aprender más sobre el arte de la fotografía o adquirir nuevas habilidades en varios programas de edición de fotos. Para más información llame a Cesar al (305) 206-3938 o visite nuestro sitio. Meetup en: <http://www.meetup.com/new-way-photography/> **Primeros 4 Martes de cada mes: 7:00 pm - 9:30 pm** — 1er y 3er **Jueves: 7:00 pm - 9:30 pm.**

R.A.D.: Defensa contra Agresión y Violación (R.A.D.) para Adultos

Para mayor información por favor llame a R.A.D. al (954) 655-7587. Email: radsofla@bellsouth.net

GRATIS Juegos de Tarjetas y Tableros y Billar

Todos los martes, miércoles y jueves. Gratis para miembros registrados. **(6-9pm)** Se requiere identificación con fotografía.

CLASES CONTINUAS DE EJERCICIO

El Centro Comunitario Southwest Focal Point de la Ciudad de Pembroke Pines esta aceptando inscripciones para las clases continuas de ejercicio. Las clases se ofrecen mensualmente. A continuación una lista completa de clases aparece debajo.

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **Miembros deben presentar su carnet de membresía del SWFP al registrarse en todas las clases, actividades y eventos.** El plazo límite para inscribirse es a más tardar una semana antes de que comience la clase. Todas las clases se imparten en el Centro Comunitario SWFP. Para información sobre todas las actividades que se ofrecen el CCSWFP por favor visite www.ppines.com

¡NUEVO! Línea de Baile en la Salón Principal

¡Esta no es tu clase promedio de baile country! Esta nueva clase de la tarde ofrece una variedad de música que incluye country western, pop, swing, rock and roll, disco, R & B, música latina y jazz ¡Entonces, ponte tus zapatos de baile y únete a la diversión! **1er & 3er Lunes del mes, 3:00pm-4:00pm. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.

Boomer Dance Fitness

¿Cansado de toda la música ruidosa y las rutinas de alta intensidad que se encuentran en la mayoría de los gimnasios? ¡Entonces únete a nosotros para un nuevo y divertido enfoque del ejercicio! Esta clase es una mezcla de cardio y baile con música genial, fuerza cardiovascular, practica de equilibrio y estiramiento suave... ¡diseñado específicamente para adultos mayores de todas las edades! **Miércoles, 1:00pm - 2:00pm. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.



Silver Sneakers® "Classic" está en el SWFP!

¡Ponerse en forma y mantenerse en forma en un ambiente de la diversión! **Viernes: 10:30 am - 11:30am** en el Salón Principal
Patrocinado por Chen Medical

Yoga con Risa

3er martes de cada mes 9:00am - 10:00am. GRATIS para miembros de SWFP solamente. *Patrocinado por Chen Medical*

Danza Flamenco

Luna Calé es una compañía profesional de baile que promueve música y el baile Flamenco y la cultura hispánica. Nuestro propósito es fomentar el crecimiento de estudiantes y artistas flamencos profesionales patrocinando eventos, música y clases de flamenco. Se ofrecen clases diurnas y nocturnas. \$10 por 1 hora de clase. Para inscribirse, llame a Luna Calé Flamenco al (954) 235-8221 o visite www.lunacaleusa.com

DIURNAS Adultos y Mayores: Martes

10:30am - 11:30am (Principiantes)

11:30am - 12:30pm (Principiantes)

NOCTURNAS Adultos y Niños: Martes, Miércoles y Jueves

5:00pm - 6:00pm (Principiantes)

6:00pm - 7:00pm (Intermedio)

Ejercicio de Bajo Impacto

en el Salón Principal. **Jueves: 10:30am - 11:30am. GRATIS** para los miembros de SWFP solamente.

Patrocinado por Caremax

Fuerte y En Forma

Los estudiantes deben haber tomado Senior Total Fitness y tener la aprobación por escrito del instructor para registrarse en esta clase. Combina el gimnasio y la actividad aeróbica al aire libre/interior. Esta clase es para avanzar en fuerza y resistencia y para desafiar a los individuos a un mejor nivel de condición física. Mejore su salud del corazón, fortalezca los músculos, los huesos y las articulaciones. **Miércoles, 11:30 am - 12:30 pm. GRATIS** para los miembros de SWFP solamente. El espacio es limitado: primero que llegue, primero servido. *Patrocinado por Aetna*

Senior Total Fitness

¡Esta enérgica clase tiene todos los elementos de física que todo el mundo debe disfrutar de un estilo de vida activo y saludable! Combina el entrenamiento de resistencia, flexibilidad, cardiovascular y neural-motor de formación para todos los niveles. Los participantes experimentarán mejoras en fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, que son los componentes clave para una óptima salud física. ¡Cada entrenamiento es dinámico y cambiante para satisfacer las necesidades individuales de los participantes: estudiantes de todos los niveles físicos son bienvenidos! **Jueves 11:00am - 12:00pm. GRATIS** para miembros SWFP solamente.
Patrocinado por Aetna

Senior Total Fitness en Silla

Esta clase abarca todos los elementos proporcionados en la clase superior de **Total Fitness** pero mientras está sentado en una silla. **Miércoles 12:30pm - 1:30pm. GRATIS** para miembros SWFP solamente.

Yo-Chi-Lates

¡Una combinación de Yoga, Tai chi y Pilates – todo en una sola clase! **Los Miércoles de 9:00am - 10:00am** en el gimnasio 2. **GRATIS** para miembros SWFP solamente.

Patrocinado por Healthy Partners

Gimnasio Entrenamiento

Una vez a la semana, nuestra experimentada entrenadora personal asistirá a los miembros con el uso apropiado de equipo de gimnasio. ¡También creará un régimen de ejercicio diseñado para ayudar a los individuos a ejercer de manera independiente para alcanzar sus metas de salud y acondicionamiento físico! **Viernes 11:30am - 12:30pm** en la sala de entrenamiento. **GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente.

JoyDanz

El baile se trata de estar alegre, mover el cuerpo de maneras orgánicas al ritmo y al compás. Venga a sacudir el alma con los ritmos africanos, indios, caribeños, irlandeses, latinos ¡y más! Aprenda bailes adaptados y modificados como el tango, vals, tap, así como una danza interpretativa que se realiza en pareja e individual ¡donde usted se deja ir y sentir libre y feliz! **Lunes 10:00am - 11:00am** en el Salón Principal. **GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por Baptist Health South Florida*

Ageless Grace® - BRAIN AND BODY WORKOUT!

¡Ejercite su cuerpo y su cerebro! Mientras está sentado en la silla, los estudiantes tienen ejercicios divertidos así también estimulando las 5 funciones del cerebro. Dirigiéndose así a todas las funciones de un envejecimiento saludable – flexibilidad, movilidad, agilidad, fuerza, aliento, balance etc. **Martes 10:00am - 11:00am. GRATIS** para miembros SWFP solamente.
Patrocinado por Caremax

Salsa en el Salón Principal

Miércoles 10:00am - 11:00am – O – 2:00pm - 3:00pm en el Salón Principal. **GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente.
Patrocinado por Aetna

“Abajo la Báscula”

Ejercicio para perder peso. Una combinación de fusión de bailes, guía nutricional y pesarse semanalmente ayudará a los estudiantes a lograr sus metas de pérdida de peso y ¡desarrollar un estilo de vida saludable! Para personas de 18 años y más. **Lunes 12:30pm - 1:30pm. GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente.
Patrocinado por Florida Blue

Ejercicio 20/20/20

¡Esta clase en grupo de todo en uno para estar en forma le da 3 tipos de ejercicios en uno! 20 minutos de ejercicio cardio, 20 minutos de pesas y 20 minutos de yoga ¡le darán un entrenamiento total del cuerpo en sólo una hora! Para personas de 18 años o mayores. Los estudiantes deben traer su propio tapete y pesas de mano. **DIURNAS Miércoles 11:30am - 12:30pm**

NOCTURNAS

Jueves 6:30pm - 7:30pm

\$10.00 por mes (55 años y mayores)

\$30.00 por mes (54 años y menores)

Ejercicio en Silla

Lunes: 12:30pm - 1:30pm

Miércoles: 9:30am - 10:30am

Viernes: 9:30am - 10:30am

GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente.

Yoga

4 clases mensuales se ofrecen cada semana. Cada día y hora por mes es una tarifa aparte.

Lunes: 11:30am - 12:30pm

Martes: 9:00am - 10:00am

Jueves: 9:00am - 10:00am

Viernes: 10:30am - 11:30am

\$10.00 por mes (55 años y mayores)

\$30.00 por mes (54 años y menores)

Yoga en la Silla

2 clases mensuales se ofrecen cada semana. Cada día y hora por mes es una tarifa aparte.

Lunes: 10:30am - 11:30am

Miércoles: 10:30am - 11:30am

\$10.00 por mes (55 años y mayores)

\$30.00 por mes (54 años y menores)

Tai Chi

4 clases mensuales se ofrecen cada semana. Cada día y hora por mes es una tarifa aparte. **DIURNAS**

Lunes: 9:15 am - 10:15 am

(Todos los niveles)

Jueves: 11:45am - 12:45pm

(Intermedio)

NOCTURNAS

Miércoles 7:00pm - 8:00pm

(Todos los niveles)

\$10.00 por mes (55 años y mayores)

\$30.00 por mes (54 años y menores)

Jueves: 1:00pm - 2:00pm

(Principiantes)

GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente.

Patrocinado por CarePlus

¡Zumba!

Martes: 12:00 - 1:00pm

GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente.

Patrocinado por Caremax

¡Por la noche, Zumba!

Miércoles: 5:30 p.m. - 6:30 p.m.

\$10.00 por mes (55 años y mayores)

\$30.00 por mes (54 años y menores)

¡Zumba en el Salón Principal!

Viernes: 12:00pm - 1:00pm

GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por*

Baptist Health South Florida

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO/DOMINGO
<p>Master Chef "COPS & DONUTS" DESAFIO DE HORNEADO DE VERANO</p> <p>Historicamente, los policías y donuts se han asociado desde la década de 1940. Hoy en día, los Donuts son el último trend de moda que vienen en muchos sabores exóticos. Entonces, ya sea al horno o frito, traiga sus donuts más creativos y deliciosos, ¡y puede que se vaya con un premio en efectivo! Los "Expertos de Donuts" de celebridad, oficiales de policía de la ciudad de Pembroke Pines, estarán evaluando este evento! Sólo se aceptarán entradas caseras. Se debe proporcionar una lista de ingredientes. NO se permiten artículos comprados en la tienda. ¡Todos los participantes (solo miembros de SWFP) deben estar presentes para ganar!</p> <p>Martes, 16 de julio de 2019 comenzando a las 10:00 am en punto. Los formularios de inscripción estarán disponibles en el mostrador de actividades y deben entregarse antes del lunes 15 de julio.</p> 		<p>1</p> <p>9:00-10:00 Arte Estudiantil de Apertura</p> <p>10:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p> <p>12:30 Entrenamiento con Emilio</p> <p>12:30 "Anastasia" Paseo al Teatro</p> <p>2:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p>	<p>2</p> <p>10:30 M/H GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p>	<p>3</p> <p>11:00 Paseo de compras al "Sawgrass Mills"</p> <p>10:30 M/H Silver Sneakers</p>	<p>4/5</p>
<p>6</p> <p>10:00-11:30 Rm 215 BCPA Asistencia de Homestead</p> <p>No Joy Danz Hoy</p> <p>11:30 M/H Cinco de Mayo Entrenamiento</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p> <p>3:00 M/H Línea de Baile</p>	<p>7</p> <p>10:00 M/H Ageless Grace GRATIS</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p> <p>3:00-4:00 M/H ¡NUEVO! "LOL: LIVING OUT LOUD" Social Meetup</p>	<p>8</p> <p>10:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p> <p>10:00 Rincón del Perrito Patrocinado por Petland</p> <p>11:00 Celebración Mensual de Cumpleaños Patrocinado por Careplus</p> <p>12:30 Entrenamiento con Emilio</p> <p>2:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p>	<p>9</p> <p>10:30 M/H GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p>	<p>10</p> <p>8:30 S/A Desayuno de Celebración del Día de la Madre</p> <p>9:30 Paseo al "Museo De Arte Boca"</p> <p>10:30 M/H Silver Sneakers</p> <p>1:00 M/H Conferencista "Formas más Inteligentes de Ahorrar"</p>	<p>11/12</p>
<p>13</p> <p>10:00 M/H Joy Danz GRATIS</p> <p>11:00 S/A "Mímate Día" Regalo del Día de la Madre</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p>	<p>14</p> <p>10:00 S/A Ageless Grace GRATIS</p> <p>NO BINGO TODAY</p> <p>12:30 9º CONCURSO ANUAL DE ORTOGRAFÍA PARA PERSONAS MAYORES</p>	<p>15</p> <p>10:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p> <p>12:30 Entrenamiento Patrocinado por Careplus</p> <p>2:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p>	<p>16</p> <p>10:30 M/H GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p>	<p>17</p> <p>9am-3pm Rm 205 AARP Seguridad del Conductor (Inglés)</p> <p>10:00 Paseo al "Gulfstream Casino"</p> <p>10:30 M/H Silver Sneakers</p>	<p>18/19</p> <p>MERCADO DE PULGAS Y BAZAR</p> <p>Sábado 8:00am a 3:00pm</p> <p>Domingo 9:00am a 3:00pm</p> <p>Entrada y estacionamiento GRATIS</p>
<p>20</p> <p>10:00 M/H Joy Danz GRATIS</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p> <p>3:00 M/H Línea de Baile</p>	<p>21</p> <p>Broward Aging Network Conference (BANC)</p> <p>SIN CLASES DIURNAS</p> <p>No Bingo de Noche</p>	<p>22</p> <p>Broward Aging Network Conference (BANC)</p> <p>SIN CLASES DIURNAS</p>	<p>23</p> <p>10:30 M/H GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p> <p>12:00-3:00 S/A "Campana - Detener el Sangrado." Por el Departamento de Bomberos de Pembroke Pines</p>	<p>24</p> <p>10:00-11:30 Rm 205 AARP Conducción Inteligente TEK</p> <p>10:30 M/H Silver Sneakers</p> <p>11:00 Almuerzo en "BOGART'S RESTAURANTE"</p> <p>5:30 "PODER de FLOR" Cena y Baile</p>	<p>25/26</p>
<p>27</p> <p>Centro Cerrado</p> <p>DÍA CONMEMORATIVO</p>	<p>28</p> <p>10:00 S/A Ageless Grace GRATIS</p> <p>NO BINGO HOY</p> <p>12:00-2:00 M/H Día de Entrenamiento Patrocinado por Angel Care</p>	<p>29</p> <p>10:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p> <p>12:00-2:00 M/H Día de Entrenamiento Patrocinado por Chen</p> <p>2:00 M/H Clase de Salsa GRATIS</p> <p>5:00pm-9:00pm Viaje a la Playa de Hollywood \$5.00</p>	<p>30</p> <p>10:30 M/H GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00 BINGO</p>	<p>31</p> <p>10:30 M/H Silver Sneakers</p> <p>11:00 Almuerzo en "Cheesecake Factory"</p> <p>12:00-1:30 M/H Karaoke con Hury</p>	<p>S.H.I.N.E. Información sobre toda necesidad de seguro de salud.</p> <p>Martes 9:00am - 11:30am y Miércoles 11:00am - 1:30pm Rm 198</p>

Este proyecto esta patrocinado bajo un acuerdo con el Florida Department of Elder Affairs y el Aging and Disability Resource Center del Condado de Broward, a traves de fondos provistos por el Older Americans Act de 1965 amendada. Se otorgan fondos equivalentes localmente a traves de la Ciudad de Pembroke Pines. MEMBRESIA GRATIS.