



## Elders Living Well Program Menu

### **Information and Referral:**

Service coordinators are available by appointment and during office hours to provide linkage to resources in our community.

**Exercise classes:** A variety of opportunities to improve strength, flexibility, and to help relieve stress.

See the calendar for days and times.

**Health Screenings:** Monthly health education provided by a registered nurse along with blood pressure, glucose, and cholesterol checks. See the calendar for days and times she is at your property.

### **Medication Screenings:**

Check for potential hazardous interactions with the medications and supplements you are taking. Schedule a full, personalized review with the service coordinator.

### **Volunteer Opportunities:**

Tailored for you! Contact Linda Lyon for more information at: 483-3569

**Volunteer-led activities:** These vary, but have included reminiscence groups, arts & crafts, and music.

Let Linda know what interests you.



## Elders Living Well Program Menu

### **Information and Referral:**

Service coordinators are available by appointment and during office hours to provide linkage to resources in our community.

**Exercise classes:** A variety of opportunities to improve strength, flexibility, and to help relieve stress.

See the calendar for days and times.

**Health Screenings:** Monthly health education provided by a registered nurse along with blood pressure, glucose, and cholesterol checks. See the calendar for days and times she is at your property.

### **Medication Screenings:**

Check for potential hazardous interactions with the medications and supplements you are taking. Schedule a full, personalized review with the service coordinator.

### **Volunteer Opportunities:**

Tailored for you! Contact Linda Lyon for more information at: 483-3569

**Volunteer-led activities:** These vary, but have included reminiscence groups, arts & crafts, and music.

Let Linda know what interests you.



## Elders Living Well Program Menu

### **Information and Referral:**

Service coordinators are available by appointment and during office hours to provide linkage to resources in our community.

**Exercise classes:** A variety of opportunities to improve strength, flexibility, and to help relieve stress.

See the calendar for days and times.

**Health Screenings:** Monthly health education provided by a registered nurse along with blood pressure, glucose, and cholesterol checks. See the calendar for days and times she is at your property.

### **Medication Screenings:**

Check for potential hazardous interactions with the medications and supplements you are taking. Schedule a full, personalized review with the service coordinator.

### **Volunteer Opportunities:**

Tailored for you! Contact Linda Lyon for more information at: 483-3569

**Volunteer-led activities:** These vary, but have included reminiscence groups, arts & crafts, and music.

Let Linda know what interests you.

**Coffee Chat:** Monthly opportunity to learn about new activities and socialize with other residents and your service coordinator. See calendar.

**Nutrition Classes:** Learn about how nutrition affects your health and well-being. See calendar.

**Cooking Classes:** Put your nutrition knowledge to the test by learning how to make wholesome, easy, and affordable meals. See calendar.

**New Connections Brain Health Class:** Activity program focused on mind fitness. Check the calendar to see when it will be offered at your property

**Matter of Balance:** Learn how to avoid falls in a fun, interactive class. Let your service coordinator know if you are interested.

**Chronic Disease Self Management:** Take control of your chronic health conditions in 6 fun, interactive classes. Sign up with the service coordinator.

**Diabetes Self Management:** Take control of your diabetes in 6 fun, interactive classes. Sign up with the service coordinator.

**SeniorWise:** Memory improvement program to promote successful aging. Sign up with the service coordinator.



**Coffee Chat:** Monthly opportunity to learn about new activities and socialize with other residents and your service coordinator. See calendar.

**Nutrition Classes:** Learn about how nutrition affects your health and well-being. See calendar.

**Cooking Classes:** Put your nutrition knowledge to the test by learning how to make wholesome, easy, and affordable meals. See calendar.

**New Connections Brain Health Class:** Activity program focused on mind fitness. Check the calendar to see when it will be offered at your property

**Matter of Balance:** Learn how to avoid falls in a fun, interactive class. Let your service coordinator know if you are interested.

**Chronic Disease Self Management:** Take control of your chronic health conditions in 6 fun, interactive classes. Sign up with the service coordinator.

**Diabetes Self Management:** Take control of your diabetes in 6 fun, interactive classes. Sign up with the service coordinator.

**SeniorWise:** Memory improvement program to promote successful aging. Sign up with the service coordinator.



**Coffee Chat:** Monthly opportunity to learn about new activities and socialize with other residents and your service coordinator. See calendar.

**Nutrition Classes:** Learn about how nutrition affects your health and well-being. See calendar.

**Cooking Classes:** Put your nutrition knowledge to the test by learning how to make wholesome, easy, and affordable meals. See calendar.

**New Connections Brain Health Class:** Activity program focused on mind fitness. Check the calendar to see when it will be offered at your property

**Matter of Balance:** Learn how to avoid falls in a fun, interactive class. Let your service coordinator know if you are interested.

**Chronic Disease Self Management:** Take control of your chronic health conditions in 6 fun, interactive classes. Sign up with the service coordinator.

**Diabetes Self Management:** Take control of your diabetes in 6 fun, interactive classes. Sign up with the service coordinator.

**SeniorWise:** Memory improvement program to promote successful aging. Sign up with the service coordinator.





## Los Programas de Elders Living Well

**Información y referencia:** Las coordinadoras de servicio están disponibles durante las horas de oficina y por cita para dar a los residentes recursos de la comunidad.

**Clases del Ejercicio:** Una variedad de oportunidades para mejorar la fuerza, flexibilidad, y para ayudar a aliviar el estrés. Consulte el calendario de días y horas.

**Exámenes de Salud:** Educación para la salud mensual proporcionada por una enfermera registrada, junto con la presión arterial, la glucosa, el colesterol y los controles. Consulte el calendario de días y horas que está en su propiedad.

**Exámenes de medicinas:** Compruebe que las potenciales interacciones peligrosas con los medicamentos y suplementos que esté tomando. Programe una revisión completa y personalizada con el SC.

**Oportunidades para voluntarios:** Llama a Linda Lyon para mas información: 483-3569

**Actividades para voluntarios:** Estos varían, pero han incluido grupos de reminiscencia, artes y artesanías, y música.



## Los Programas de Elders Living Well

**Información y referencia:** Las coordinadoras de servicio están disponibles durante las horas de oficina y por cita para dar a los residentes recursos de la comunidad.

**Clases del Ejercicio:** Una variedad de oportunidades para mejorar la fuerza, flexibilidad, y para ayudar a aliviar el estrés. Consulte el calendario de días y horas.

**Exámenes de Salud:** Educación para la salud mensual proporcionada por una enfermera registrada, junto con la presión arterial, la glucosa, el colesterol y los controles. Consulte el calendario de días y horas que está en su propiedad.

**Exámenes de medicinas:** Compruebe que las potenciales interacciones peligrosas con los medicamentos y suplementos que esté tomando. Programe una revisión completa y personalizada con el SC.

**Oportunidades para voluntarios:** Llama a Linda Lyon para mas información: 483-3569

**Actividades para voluntarios:** Estos varían, pero han incluido grupos de reminiscencia, artes y artesanías, y música.



## Los Programas de Elders Living Well

**Información y referencia:** Las coordinadoras de servicio están disponibles durante las horas de oficina y por cita para dar a los residentes recursos de la comunidad.

**Clases del Ejercicio:** Una variedad de oportunidades para mejorar la fuerza, flexibilidad, y para ayudar a aliviar el estrés. Consulte el calendario de días y horas.

**Exámenes de Salud:** Educación para la salud mensual proporcionada por una enfermera registrada, junto con la presión arterial, la glucosa, el colesterol y los controles. Consulte el calendario de días y horas que está en su propiedad.

**Exámenes de medicinas:** Compruebe que las potenciales interacciones peligrosas con los medicamentos y suplementos que esté tomando. Programe una revisión completa y personalizada con el SC.

**Oportunidades para voluntarios:** Llama a Linda Lyon para mas información: 483-3569

**Actividades para voluntarios:** Estos varían, pero han incluido grupos de reminiscencia, artes y artesanías, y música.

**Café:** Mensual oportunidad para aprender sobre nuevas actividades y socializar con otros residentes y la coordinadora de servicios.

**Clases de nutrición:** Obtenga información acerca de cómo la nutrición afecta su salud y bienestar.

**Clases de cocina:** Poner sus conocimientos de nutrición a prueba por aprender cómo hacer sano, fácil y asequible comidas.

**Nuevas conexiones cerebrales salud clase:** Programa de actividades de se centró en el gimnasio de mente. Consulte el calendario para ver cuando se ofrecerá en su propiedad

**Cuestión de equilibrio:** Aprender cómo evitar cae en una clase divertida e interactiva. Infórmele a su coordinador de servicios si estás interesado.

**El manejo de Enfermedades crónicas:** Condiciones de salud de toma el control de su crónica en 6 clases divertidas, interactivas. Inscribirse en el servicio Coordinador.

**El manejo de Diabetes:** Toma el control de su diabetes en 6 clases divertidas, interactivas. Inscribirse en el servicio Coordinador.

**SeniorWise:** Mejora de memoria de programa para promover el envejecimiento exitoso.



**Café:** Mensual oportunidad para aprender sobre nuevas actividades y socializar con otros residentes y la coordinadora de servicios.

**Clases de nutrición:** Obtenga información acerca de cómo la nutrición afecta su salud y bienestar.

**Clases de cocina:** Poner sus conocimientos de nutrición a prueba por aprender cómo hacer sano, fácil y asequible comidas.

**Nuevas conexiones cerebrales salud clase:** Programa de actividades de se centró en el gimnasio de mente. Consulte el calendario para ver cuando se ofrecerá en su propiedad

**Cuestión de equilibrio:** Aprender cómo evitar cae en una clase divertida e interactiva. Infórmele a su coordinador de servicios si estás interesado.

**El manejo de Enfermedades crónicas:** Condiciones de salud de toma el control de su crónica en 6 clases divertidas, interactivas. Inscribirse en el servicio Coordinador.

**El manejo de Diabetes:** Toma el control de su diabetes en 6 clases divertidas, interactivas. Inscribirse en el servicio Coordinador.

**SeniorWise:** Mejora de memoria de programa para promover el envejecimiento exitoso.



**Café:** Mensual oportunidad para aprender sobre nuevas actividades y socializar con otros residentes y la coordinadora de servicios.

**Clases de nutrición:** Obtenga información acerca de cómo la nutrición afecta su salud y bienestar.

**Clases de cocina:** Poner sus conocimientos de nutrición a prueba por aprender cómo hacer sano, fácil y asequible comidas.

**Nuevas conexiones cerebrales salud clase:** Programa de actividades de se centró en el gimnasio de mente. Consulte el calendario para ver cuando se ofrecerá en su propiedad

**Cuestión de equilibrio:** Aprender cómo evitar cae en una clase divertida e interactiva. Infórmele a su coordinador de servicios si estás interesado.

**El manejo de Enfermedades crónicas:** Condiciones de salud de toma el control de su crónica en 6 clases divertidas, interactivas. Inscribirse en el servicio Coordinador.

**El manejo de Diabetes:** Toma el control de su diabetes en 6 clases divertidas, interactivas. Inscribirse en el servicio Coordinador.

**SeniorWise:** Mejora de memoria de programa para promover el envejecimiento exitoso.

