

OLDER AMERICANS MONTH



FLIP THE SCRIPT ON AGING: MAY 2025

Mes de los Estadounidenses Mayores (OAM) 2025

Cada mes de mayo, la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) lidera la celebración nacional del Mes de los Estadounidenses Mayores (OAM), un momento para reconocer las contribuciones de los adultos mayores estadounidenses, destacar las tendencias del envejecimiento y reafirmar nuestro compromiso de servir a los adultos mayores.

El tema de 2025, Flip the Script on Aging (Cambiamos el Guion del Envejecimiento), se centra en transformar la forma en que la sociedad percibe, habla y aborda el envejecimiento. Anima a las personas y a las comunidades a desafiar los estereotipos y disipar los conceptos erróneos. Este año, únase a nosotros para honrar las contribuciones de los adultos mayores, explorar las numerosas oportunidades para mantenerse activos y comprometidos a medida que envejecemos, y destacar las oportunidades de propósito, exploración y conexión que conlleva el envejecimiento.

Únase a nosotros para promover los beneficios de conectar con los demás. Aquí tiene algunas maneras de participar.

- **Comparte** información sobre los beneficios de la conexión social para la salud mental, física y emocional y cómo contribuye al bienestar general.
- **Promociona** recursos que ayuden a los adultos mayores a participar, como eventos comunitarios, clubes sociales y oportunidades de voluntariado.
- **Conecta** a los adultos mayores con servicios locales, como transporte, que puedan ayudarles a superar los obstáculos para establecer o mantener relaciones significativas.
- **Anima** a los colaboradores a organizar un evento o programa centrado en la conexión, enfocado en mentores de adultos mayores para jóvenes, apoyo entre pares o iniciativas similares.

- **Anima** a las redes profesionales y personales a priorizar las conexiones sociales significativas y a compartir sus beneficios.
- **Inspira** a los adultos mayores a compartir lo que significa la conexión para ellos en redes sociales usando la etiqueta #FliptheScriptOnAging.

Para más información, visita el sitio web oficial de OAM, sigue a ACL en Twitter y Facebook, y únete a la conversación usando #OlderAmericansMonth.

Mes de los Estadounidenses Mayores 2025

Opciones de Transporte

¿Desea asistir a los eventos del Mes de los Estadounidenses Mayores, pero no sabe cómo llegar? ¡Nuestros socios comunitarios están aquí para ayudarle!

RTC FlexRIDE – Su servicio de autobús de ruta fija facilita el viaje a los eventos de mayo de 2025 que celebran el Mes de los Estadounidenses Mayores. RTC ofrece transporte a pedido en áreas seleccionadas, como Sparks-Spanish Springs, North Valleys, Somerset-Verdi y South Meadows, para mayor comodidad. Para más información, llame a Servicio al Cliente de RTC al (775) 348-7433 o visite rtcwashoe.com.

Viaje para Adultos Mayores de RTC/Taxi Bucks/Lyft/Uber: Además, RTC ofrece \$60 en viajes en taxi gratuitos cada mes para residentes mayores de 60 años, veteranos y clientes de RTC Access de cualquier edad en el área de Reno-Sparks. Visite la estación 4th Street de RTC en la terminal de autobuses de Reno para solicitarlo. Si prefiere servicios de viaje compartido, los pasajeros elegibles pueden recibir \$60 en viajes gratuitos en Lyft o Uber cada mes.

La Red de Vecinos del Norte de Nevada (N4) ofrece a los adultos mayores de 60 años de Reno/Sparks \$80 mensuales en viajes gratuitos en Lyft dentro del Condado de Washoe y otros \$80 por \$40. Las personas con discapacidades de cualquier edad pagan \$40 por \$80 mensuales en Lyft. (775) 453-4774 <https://neighbornv.org/>

Access to Health Care ofrece transporte gratuito para personas con Medicare a citas médicas, recetas médicas y compras de comestibles. (877) 385-2345 o visite www.accesstohealthcare.org. Consulte con su plan médico para ver si ofrece este beneficio. Llame al 2-1-1 para obtener más servicios estatales.

El Centro Sanford para Adultos Mayores de la UNR ofrece transporte gratuito a los residentes de Washoe mayores de 60 años que necesiten transporte para citas médicas, compras de comestibles o recados. Llame al (775) 784-4774 o envíe un correo electrónico a sanfordmobility@unr.edu

*Sanford también ofrece programas gratuitos de bienestar y administración de medicamentos para adultos mayores.

Mes de los Estadounidenses Mayores 2025 – Lista de Eventos

¡Si un evento no tiene precio, es GRATUITO! Para Adultos Mayores

Eventos de Varios Días

Caminatas de los Miércoles para Adultos Mayores en Paradise Park

Disfrute de una caminata corta de 20 minutos con miembros del equipo de acción para adultos mayores de AARP Age Friendly y disfrute de un hermoso día de primavera en el histórico Paradise Park de Reno, justo en el límite entre Reno y Sparks. ¡Regalo gratis para todos los caminantes!

Hora: 10:00 am, 7, 14, 21 y 28 de mayo

Contacto: (775) 240-2745 o correo electrónico: donnanorm1@yahoo.com

Ubicación: Punto de encuentro frente al Centro de Actividades, 2745 Elementary Drive, Reno 89512

Ageless Repertory Theater (ART) presenta "You Can't Take It With You" - Gratuito

Disfrute de una lectura en vivo de la divertidísima comedia "You Can't Take It With You", de Moss Hart y George Kaufman, interpretada por actores experimentados. Cuando Alice se enamora de su jefe, Tony, un apuesto heredero de Wall Street, teme que sus dos familias, tan diferentes en modales, política y finanzas, nunca se reúnan. ¡Y tiene toda la razón!

Los eventos son gratuitos, pero se agradecen las donaciones.

Horario: 1:00 pm - martes 6 de mayo y viernes 9 de mayo

Contacto: (775) 348-6625 o correo electrónico: ronaldsmith@charter.net

Ubicación: Reno Little Theater, 147 E. Pueblo Street Reno, NV

The Ballroom of Reno: East Coast Swing – Gratuito todos los lunes de mayo – 5, 12, 19 y 26 de mayo.

Clase de baile East Coast Swing gratuita todos los lunes de mayo. No se necesita pareja.

Horario: Lunes, 11:00 am

Contacto: (775) 299-5588 o correo electrónico: roth-r@sbcglobal.net

Ubicación: The Ballroom of Reno, 2540 Sutro Street Ste #4 Reno, NV 89512

The Ballroom of Reno – Bailes para Adultos Mayores los Domingos

Venga el domingo por la tarde con el DJ Felipe Leon. Clase gratuita de 30 minutos para principiantes a la 1:30 pm con baile libre de 2:00 pm a 4:00 pm **(entrada de \$5)**.

Horario: 11 y 25 de mayo de 2:00 pm a 4:00 pm.

Contacto: (775) 229-5588 o correo electrónico: roth-r@sbcglobal.net

Ubicación: The Ballroom of Reno, 2540 Sutro Street Suite 4, Reno, NV 89512

Better Business Bureau: Prevención de Estafas – 6, 13 y 20 de mayo.

BBB visitará varias Bibliotecas para hablar sobre la prevención de estafas. Venga a conocer las tendencias actuales en estafas, las estafas más riesgosas por grupo de edad y reciba 10 consejos para evitar la mayoría de las estafas.

Horario: 5/6 a las 4:00 pm Biblioteca de South Valleys, 5/13 a la 1:00 pm Biblioteca de Northwest Reno, 5/20 a las 11:00 am Biblioteca de Sparks

Contacto: (775) 284-0277 o correo electrónico: tjohnston@mw.bbb.org

Ubicaciones: Biblioteca de South Valleys, 15650A Wedge Parkway, Reno, NV 89511 / Biblioteca de Northwest Reno, 2325 Robb Dr., Reno, NV 89523 / Biblioteca de Sparks, 1125 12th St., Sparks, NV 89431

Ciudad de Reno: Sit & Fit – 7, 14, 21 y 28 de mayo.

Sit & Fit es una actividad física de bajo impacto diseñada para adultos mayores. Estos ejercicios ofrecen numerosos beneficios que mejoran la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la salud cardiovascular y el bienestar general. Manténgase activo, saludable e independiente.

Horario: 9:00 am a 10:00 am

Contacto: (775) 356-3176 o correo electrónico: mckenzie@reno.gov

Ubicación: Centro de Actividades Paradise Park, 2745 Elementary Drive Reno, NV 89512

The Discovery – Entrada gratuita todos los miércoles de mayo

The Discovery, el centro científico interactivo más grande de Nevada, cuenta con exposiciones en constante evolución centradas en la ciencia, la tecnología, la ingeniería, el arte, la historia y la invención, todas diseñadas para inspirar la curiosidad, la creatividad y la alegría del aprendizaje continuo en todos los visitantes. Los adultos mayores deben ser mayores de 65 años.

Horario: 4:00 pm a 8:00 pm - 14, 21 y 28 de mayo.

Contacto: (775) 398-5940 o correo electrónico: pturner@nvdm.org

Ubicación: The Discovery, 490 South Center Street Reno, NV 89501

Ice Cream Socials – Primeros tres jueves de mayo - Gratuito

Acompáñenos a una tarde llena de diversión con helado Super Swirl gratuito y una forma segura de deshacerse de cualquier documento no deseado. ¡Disfrute de dulces, haga nuevos amigos y diviértase!

Horario: 11:00 am a 1:00 pm - 8 de mayo en Paradise Park; 15 de mayo en Dorothy McAlinden Park; 22 de mayo en el Centro Recreativo Neil Road

Contacto: (775) 771-0212 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicaciones: Paradise Park: 2745 Elementary Drive, Reno, NV 89512 / Dorothy McAlinden Park: 14000 Stead Blvd., Reno, NV 89506 / Centro de Recreación Neil Road: 3925 Neil Road, Reno, NV 89502

Clases de baile en línea – Gratuito todos los lunes de mayo

Únete a nuestras clases gratuitas de baile en línea para adultos mayores, impartidas por Sara B Dancin'. ¡No se necesita experiencia!

Horario: 1:30 pm a 3:00pm - 5, 12, 19 y 26 de mayo

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Centro Comunitario Evelyn Mount Northeast en Bullfrog Room, 1301 Valley Road Reno, NV 89512

My Insurance Solutions – Medicare 101

Acompáñenos en un curso intensivo sobre Medicare, además de respuestas a preguntas que siempre quiso hacer, pero no se hizo. Se otorgarán premios a las mejores preguntas (según la decisión del grupo).

Horario: 10:00 am - 6, 13, 20 y 27 de mayo

Contacto: (775) 852-1712 o correo electrónico:

judybowen@myinsurancesolutionsinc.com

Ubicación: Airport Gardens, 1325 Airmotive Way Suite 175-M Reno, NV 89502

Museo de Arte de Nevada – Entrada gratuita todos los miércoles de mayo

¡Visite este increíble museo lleno de arte de clase mundial en el corazón de Reno!

Horario: 10:00 am a 6:00 pm - 7, 14, 21 y 28 de mayo.

Contacto: (775) 329-3333 o correo electrónico: chelseylundin@nevadaart.org

Ubicación: Museo de Arte de Nevada, 160 W Liberty Street Reno, NV 89501

Red Hawk Golf and Resort - Todos los días de mayo - Tarifas para huéspedes

Disfrute de la tarifa de green fee para huéspedes durante mayo. Debe mencionar esta oferta especial para obtener el descuento. Las tarifas y los horarios varían.

Reciba un 20% de descuento en la tarifa estándar de la habitación The Villas. No acumulable con otros descuentos. Comuníquese con la Tienda de Golf para

reservar una hora de salida o con la Recepción para reservar una habitación en The Villas o para obtener más información.

Horario: 1 al 31 de mayo DIARIO (el horario de apertura del resort)

Contacto: (775) 626-4599 Tienda de golf (775) 626-6000 Recepción o correo electrónico: frontdesk@resortatredhawk.com

Ubicación: Red Hawk Golf & Resort, 6600 N Wingfield Parkway Sparks, NV 89436

Exposición de Arte para Adultos Mayores – Gratuito de lunes a viernes en mayo

Explora la Exposición de Arte para Adultos Mayores durante mayo y disfruta de las increíbles obras de arte creadas por adultos mayores locales. La exposición de arte está abierta del 5 de mayo al 13 de junio. Exposición de arte del comité de adultos mayores de Reno.

Horario: 9:00 am a 5:00 pm, de lunes a viernes

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Centro de Artes y Cultura Mckinley, Galería Este y Oeste, 925 Riverside Drive, Reno, NV 89503

Club de Desayuno de Sonia – Todos los martes

Un evento semanal todos los martes para combatir la soledad que rodea a los adultos mayores. En el Café de Desayuno y Almuerzo Los Altos en Sparks, hay un amplio salón, cada persona paga su propio desayuno y hay 5 sesiones de bingo con premios. Disfruta de un regalo de bienvenida y forja nuevas amistades con personas increíbles. Enlace para reservar:

<https://facebook.com/profile.php?id=61570184471918>

Horario: 9:00 am, 6, 13, 20 y 27 de mayo

Contacto: (775) 200-8588 o correo electrónico: choosingtobehappy17@gmail.com

Ubicación: Los Altos Breakfast and Lunch Café, 5015 Pyramid Way Sparks, NV 89436

Adultos Mayores con Alma – Todos los viernes a partir del 4/4 – Gratuito

Únete a nuestro jardín todos los viernes para ser voluntario. Ayúdanos a impulsar nuestra misión de cultivar alimentos y conectar con otros adultos mayores de nuestra comunidad. Esta es una oportunidad intergeneracional, así que no dudes en visitarnos, traer a un amigo o familiar de cualquier edad y participar. No se requiere experiencia.

Horario: 9:30 am a 11:00 am - 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo. En el Jardín Our Place, en el Campus Our Place.

Contacto: Correo electrónico: Kimberly@soulfulseedsnevada.org

Ubicaciones: Campus Our Place - Jardín, esquina de Galletti/Glendale Street, Sparks, NV 89431

Museo del Patrimonio Sparks - GRATUITO todos los viernes de mayo

Descubra el rico patrimonio y la diversidad de Sparks y Truckee Meadows.

Horario: 11:00 am a 4:00 pm - 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo.

Contacto: (775) 355-1144 o correo electrónico: info@sparksmuseum.org

Ubicación: Museo Sparks, 814 Victorian Avenue, Sparks, NV 89431

Planetario y Centro de Ciencias Fleischmann de la UNR – Exposiciones gratuitas para adultos mayores de 60 años todos los sábados de mayo; \$10 para adultos mayores en las proyecciones en el cine durante todo el día.

Vea la excepcional exhibición de meteoritos, un Pozo de Gravedad interactivo, módulos de la NASA donde los participantes conducen en la Luna o Marte, réplicas de naves espaciales famosas de la ciencia ficción y mucho más. Las proyecciones públicas en el Teatro de Cúpula Completa comienzan a las 11:00 am (entradas para adultos mayores: \$10).

Horario: 10:00 am a 8:30 pm - 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo.

Contacto: (775) 784-4812 o correo electrónico: planetarium@unr.edu

Ubicación: Planetario UNR, 1664 N Virginia Street, Reno, NV 89557

Campus UNR al norte del centro de eventos Lawlor. El estacionamiento está en el tercer piso del complejo de estacionamiento West Stadium, cerca de 15th street. Gire a la derecha al entrar al estacionamiento y diríjase al lado oeste del tercer piso.

Zumba Gold - G Fusion Fitness & Health – Gratuito todos los miércoles de mayo

¡Prueba una clase gratuita de Zumba Gold! ¡Combina ejercicios con ritmos que te harán sonreír!

Horario: 10:30 am a 11:30 am - 7, 14, 21 y 28 de mayo.

Contacto: (775) 846-2952 o correo electrónico: patriciagallimore1@gmail.com

Ubicación: Teglia's Paradise Park, 2745 Elementary Drive Reno, NV 89512

¡Celebre el Mes de los Estadounidenses Mayores en la Biblioteca del Condado de Washoe!



Reserva una cita con un Bibliotecario

Downtown Reno
Incline Village
Senior Center
Sierra View
South Valleys
Sparks

Contacte con una biblioteca para programar una cita. Un bibliotecario puede ayudarle a gestionar solicitudes de empleo en línea, solicitar el desempleo, configurar un correo electrónico, solicitar asistencia del gobierno y más. Recuerde que el personal de la biblioteca no puede evaluar, revisar ni completar los materiales por usted.

Eventos de la Biblioteca del Centro de Reno

Vida Saludable: Autogestión de Enfermedades Crónicas

Lunes, 2 a 4:30 pm, 7 de abril - 12 de mayo

La serie comienza el 7 de abril. Vivir con enfermedades crónicas como cardiopatías, asma, artritis o diabetes puede ser un desafío diario, ¡pero no tiene por qué serlo! Esta serie de talleres gratuitos puede ayudar a pacientes y cuidadores a aprender a controlar mejor los síntomas. Aprenda sobre actividad física, resolución de problemas, establecimiento de metas, alimentación saludable, comprensión de las emociones y más. Se proporciona un libro a todos los participantes. El taller tiene una duración de seis semanas y les pedimos que asistan a tantas sesiones como sea posible.

Eventos de la Biblioteca del Noroeste de Reno

Habilidades Digitales 101

Viernes 2 y viernes 16 de mayo, 10:30 am

Si tiene preguntas sobre cómo usar su teléfono o computadora, o acérquese para aprender habilidades tecnológicas básicas.

Eventos de la Biblioteca de South Valleys

Martes de Tiempo Libre para Adultos

Martes, 4 pm

Únete a nosotros en eventos que te permitirán desconectar y relajarte.

Mah-Jong

Segundo lunes, 10 am

Socializa y juega a este juego de estrategia centenaria.

¿Buscas más diversión y juegos? Visita

washoelibrary.org/funandgames.



Eventos de la Biblioteca de Incline Village

Aprendizaje Permanente para

Adultos: Arreglos Florales de Ikebana

Del 29 de abril al 2 de mayo, 3 pm

Comienza el 29 de abril. Se requiere inscripción y recomendamos asistir a las cuatro clases.



Taller de Memorias: Escribe tu Vida

Segundo y cuarto lunes, 2 pm

Únete a otros escritores para escribir y compartir momentos y experiencias memorables.

Miércoles de Relajación para Adultos

Segundo y cuarto miércoles, 3:30 pm

Únete a nosotros en una variedad de eventos que te permitirán conectar y relajarte. La biblioteca proporciona materiales. Edades: 55 años o más. Se requiere inscripción.

Información y Refrigerios

Actualización sobre la Restauración de Cal Neva
Miércoles, 21 de mayo, 2 pm

Eventos de la Biblioteca de Spanish Springs

Serie de Maestros Jardineros y Centro de Ayuda

Domingos, 1 pm (Centro de Ayuda) y 1:30 pm (Charlas de Jardinería)



Evento Virtual

La Sociedad Histórica de Nevada

presenta High Noon con Neal Cobb

Video del Mural del Rodeo de Reno y Charla Histórica del Rodeo de Reno, jueves 15 de mayo, 12 pm. Síguelo en vivo por Zoom o Facebook.



¡Únete a un club de lectura!

¿No sabes qué leer? Para ver los próximos títulos y prepararte para nuestros clubes de lectura, escanea el código QR o visita washoelibrary.org/bookclub.



Para registrarse o más información, visite washoelibrary.org/olderamericansmonth.

Eventos de la Biblioteca

¡Celebre el OAM en la Biblioteca del Condado de Washoe! Para inscribirse en un evento destacado, visite washoecountylibrary.org/olderamericansmonth

Reserve una cita con un bibliotecario: Centro de Reno, Duncan/Traner, Incline Village, North Valleys, Centro para Adultos Mayores, South Valleys, Sparks

Contacte con una biblioteca para programar una cita y un bibliotecario hará todo lo posible por ayudarle a gestionar sus solicitudes de empleo en línea, solicitar el desempleo, configurar un correo electrónico, solicitar asistencia del gobierno y más. Recuerde que el personal de la biblioteca no puede evaluar, revisar ni completar los materiales por usted. ¡Pregúnteles sobre cómo unirse a un club de lectura!

Eventos de la Biblioteca del Centro de Reno

301 S. Center Street Reno, NV 89501

Club Social del Centro de Reno: Lunes del 7 de abril al 12 de mayo, de 2:00 pm a 4:30 pm

La serie comienza el 7 de abril. Vivir con enfermedades crónicas como cardiopatías, asma, artritis o diabetes puede ser un desafío diario, ¡pero no tiene por qué serlo! Esta serie de talleres gratuitos puede ayudar a pacientes y cuidadores a aprender a manejar mejor los síntomas. Aprenda sobre actividad física, resolución de problemas, establecimiento de metas, alimentación saludable, comprensión de las emociones y más. Se proporciona un libro a todos los participantes. El taller tiene una duración de seis semanas y les pedimos que asistan a la mayor cantidad posible para obtener el máximo beneficio.

Eventos de la Biblioteca de Incline Village

845 Alder Ave Incline Village, NV 89451

Aprendizaje Permanente para Adultos: Arreglos Florales de Ikebana

Martes 29 de abril - Viernes 2 de mayo a las 3:00 pm

Comienza el 29 de abril. Es necesario inscribirse y recomendamos asistir a las cuatro clases.

Escribe Tu Vida: Taller de Memorias

Lunes 12 y 26 de mayo a las 2:00 pm

Únete a otros escritores para escribir y compartir momentos y experiencias memorables.

Miércoles de Relajación para Adultos

Miércoles 14 y 28 de mayo a las 3:30 pm

Acompáñenos en una variedad de eventos que le permitirán conectar y relajarse. La biblioteca proporciona materiales. Para mayores de 55 años. Se requiere inscripción.

Información y Refrigerios

Actualización sobre la restauración de Cal Neva.

Miércoles 21 de mayo a las 2:00 pm

Eventos de la Biblioteca del Noroeste de Reno

2325 Robb Drive Reno, NV 89523

Habilidades Digitales 101

Viernes 2 y 16 de mayo a las 10:30 am

Traiga sus preguntas sobre cómo usar su teléfono o computadora, o visítenos para aprender habilidades tecnológicas básicas.

Eventos de la Biblioteca de South Valleys

15650A Wedge Parkway, Reno, NV 89511

Martes de Tiempo Libre para Adultos

Martes a las 4:00 pm

Únase a nosotros en eventos que le permitirán desconectar y relajarse.

Mah-Jong

Lunes 12 de mayo a las 10:00 am

Socialice y juegue este juego de estrategia centenario.

Eventos de la Biblioteca de Spanish Springs

7100A Pyramid Way Sparks, NV 89441

Serie de Maestros Jardineros y Centro de Ayuda

Domingos a la 1:00 pm - Centro de Ayuda de Maestros Jardineros y 1:30 pm -
Charlas de Jardinería

Evento Virtual

La Sociedad Histórica de Nevada presenta High Noon con Neal Cobb

Jueves 15 de mayo a las 12:00 pm - Véalo en vivo por Zoom o Facebook. Video del
Mural del Rodeo de Reno y Charla sobre el Rodeo Histórico de Reno.



Centro para Adultos Mayores

Gran Reapertura

Servicios para Adultos Mayores se complace en dar la bienvenida de nuevo a los adultos mayores al renovado y revitalizado Centro para Adultos Mayores. Nos hemos esforzado por crear un espacio aún más acogedor, accesible y divertido para nuestros queridos miembros de la comunidad.

Para celebrarlo, organizaremos un evento de Gran Reapertura, que incluirá una Feria Informativa para brindar valiosos recursos y oportunidades.

Ven a explorar nuestro espacio recién renovado, reencuéntrate con tus amigos y descubre los diversos recursos diseñados para apoyar tu bienestar y enriquecer tu vida.

1 de mayo de 2025 | 10 am - 1pm
1155 E. Ninth St., Reno

Jueves, 1 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los jueves: Eventos en la Biblioteca, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Red Hawk

Feria Informativa de Lanzamiento de OAM y Almuerzo Gratuito

*** Hay estacionamiento adicional disponible para OAM en 9th Street, frente al Centro para Adultos Mayores, y en el estacionamiento noreste de la oficina de Reno Rodeo.**

Disfrute visitando las mesas de los vendedores para conocer a expertos, obtener información y hacer preguntas sobre actividades, eventos y recursos en el Condado de Washoe diseñados especialmente para adultos mayores. Tómese un descanso y disfrute de un delicioso almuerzo gratuito.

Horario: 10:00 am a 1:00 pm. **Almuerzo servido de 11:15 am a 12:30 pm**

Contacto: (775) 328-2575 o correo electrónico: HSA-sroam@washoecounty.gov

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E. 9th Street Reno, NV 89512

Asociación Americana del Corazón: Control de Bienestar y Recursos

Toma de presión arterial para adultos mayores, educación sobre salud cardíaca y nutrición, información gratuita y recursos para un estilo de vida saludable.

Horario: 10:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 395-9082 o correo electrónico: Amanda.ripley@heart.org

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E. 9th Street Reno, NV 89512

Caridades Católicas: Programa de Enfermería

Ofrecerán educación sobre vacunas y control de presión arterial. También ayudarán a programar citas para vacunas y más.

Horario: 10:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 393-4224 o correo electrónico: kmartinez@ccsnn.org

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E. 9th Street Reno, NV 89512

Viernes, 2 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los viernes: Eventos en la Biblioteca, Museo del Patrimonio de Sparks, Adultos Mayores con Alma, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Red Hawk

Conversación Central de Conexiones – Gratuito

Únase a otros adultos mayores para una conversación en grupo pequeño sobre el tema "Momentos de bondad en tu vida". Conexiones es un nuevo evento comunitario que ofrece la oportunidad de conectar en persona, compartir nuestras historias y participar en conversaciones inspiradoras.

Horario: 1:00 pm a 2:30 pm

Contacto: Correo electrónico: donnanorm1@yahoo.com

Ubicación: Biblioteca de Sparks, 1125 12th St. Sparks, NV 89431

Sábado, 3 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los sábados: Red Hawk, Planetario de la UNR

The Ballroom of Reno – Primer Baile del Sábado

Ven el sábado por la noche a una clase de Chachachá de una hora a las 6:00 pm, seguida de baile social abierto de 7:00 pm a 9:00 pm. No se necesita pareja.

Horario: 6:00 pm - 9:00 pm

Contacto: (775) 229-5588 o correo electrónico: roth-r@sbcglobal.net

Ubicación: The Ballroom of Reno, 2540 Sutro Street Suite 4, Reno, NV 89512

Lunes, 5 de mayo de 2025

Ver eventos de varios días los lunes: Ballroom of Reno, Eventos en la Biblioteca, Baile En Línea, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores

Educación e Investigación sobre la Participación en la Demencia (DEER): Salud Cerebral para Todos

Acompañe a la Dra. Jennifer Carson en una presentación que examina cómo los determinantes sociales influyen en la salud cognitiva en diversas poblaciones y grupos de edad. Los participantes explorarán las mejores prácticas para promover la salud cerebral, incluso después del diagnóstico de una afección relacionada con

la demencia, y aprenderán estrategias para apoyar el bienestar cognitivo de todas las personas.

Horario: 10:00 am a 12:00 pm

Contacto: (916) 768-3821 o correo electrónico: mlemon@unr.edu

Ubicación: Instituto de Aprendizaje Permanente Osher, 604 W. Moana Lane #120, Reno, NV 89509

Martes, 6 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los martes: Ageless Repertory Theatre, BBB: Prevención de Estafas, Eventos de la Biblioteca, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Club de Desayuno de Sonia, My Insurance Solutions, Red Hawk

El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Reno presenta Yoga en Silla.

El Yoga en Silla es una forma modificada de yoga que se realiza sentado en una silla o usando una silla para mantener el equilibrio. Esta clase introduce estiramientos y movimientos suaves para ayudar a aumentar la flexibilidad en caderas, hombros y espalda, además de mejorar el rango de movimiento general. El Yoga en Silla mantiene la esencia del yoga tradicional, que se centra en la respiración, la alineación y la atención plena, a la vez que aumenta la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio.

Horario: 9:00 am

Contacto: (775) 356-3176 o correo electrónico: mckenzie@reno.gov

Ubicación: Paradise Park, 2745 Elementary Drive Reno, NV 89512

El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Reno presenta Yoga Suave.

Disfrute de una clase gratuita de Yoga Suave con la instructora Karen Hambleton. El yoga beneficia su mente, cuerpo y alma. Puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la respiración y aumentar su bienestar. Esta es una clase de Yoga en Mat; si no tiene un mat de yoga, se le proporcionará uno.

Horario: 1:00 pm

Contacto: (775) 785-5819 o correo electrónico: rolandk@reno.gov

Ubicación: Plumas Gym, 475 Monroe Street Reno, NV 89509

Better Business Bureau: Prevención de Estafas

BBB visitará varias Bibliotecas para hablar sobre la prevención de estafas. Venga a conocer las tendencias actuales en estafas, las estafas más riesgosas por grupo de edad y obtenga 10 consejos para evitar ser víctima de la mayoría de las estafas.

Horario: 4:00 pm

Contacto: (775) 284-0277 o correo electrónico: tjohnston@mw.bbb.org

Ubicaciones: Biblioteca de South Valleys, 15650A Wedge Parkway, Reno, NV 89511

Miércoles, 7 de mayo de 2025

Vea los eventos de varios días los miércoles: Museo Discovery, Museo de Arte de Nevada, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Sit & Fit, Caminatas de los Miércoles, Clase de Zumba Gold

Reunión de la Junta Asesora para Adultos Mayores del Condado de Washoe

Conozca a los adultos mayores que aportan sus opiniones a los Servicios para Adultos Mayores del Condado de Washoe y a la Junta de Comisionados del Condado de Washoe sobre temas relacionados con la tercera edad. ¡Nos gustaría saber de usted!

Horario: 3:00 pm a 5:00 pm

Contacto: (775) 328-2575 o correo electrónico: HSA-SrFrontDesk@WashoeCounty.gov

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E 9th Street, Reno, NV 89512, en la sala de reuniones y Bingo "The Mint"

Jueves, 8 de mayo de 2025

Vea los eventos de varios días los jueves: Ice Cream Social, Red Hawk, Exposición de arte para Adultos Mayores

Ciudad de Reno: Ice Cream Social - Gratuito

Acompáñenos a disfrutar de una tarde llena de diversión con helado Super Swirl gratuito y una forma segura de deshacerse de cualquier documento no deseado.

¡Disfrute de dulces, haga nuevos amigos y diviértase!

Horario: 11:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 771-0212 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicaciones: Paradise Park: 2745 Elementary Drive, Reno, NV 89512

Viernes, 9 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los viernes: Ageless Repertory Theatre, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Museo del Patrimonio Sparks, Adultos Mayores con Alma

Visita Guiada al Arboreto y Jardín Botánico Wilbur D. May - Gratuito

Una visita guiada tranquila por los jardines principales del Arboreto.

Aproximadamente 1 milla de longitud, con terreno algo inclinado. Hay bancos disponibles durante todo el recorrido para descansar. ¡Aprenda sobre las flores en flor y la historia del parque!

Horario: 10:30 am

Contacto: (775) 385-3207 o correo electrónico: hhill@washoecounty.gov

Ubicación: Museo Arboreto y Jardín Botánico Wilbur D. May, 1595 N Sierra Street, Reno, NV 89503

Sábado, 10 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los sábados: Red Hawk, Planetario de la UNR

Domingo, 11 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los domingos: Eventos de la Biblioteca, Red Hawk, Bailes para Adultos Mayores el Domingo

The Ballroom of Reno – Bailes para Adultos Mayores el Domingo

Venga el domingo por la tarde con el DJ Felipe Leon. Clase gratuita de 30 minutos para principiantes a la 1:30 pm con baile libre de 2:00 pm a 4:00 pm **(entrada de \$5).**

Horario: 2:00 pm a 4:00 pm.

Contacto: (775) 229-5588 o correo electrónico: roth-r@sbcglobal.net

Ubicación: The Ballroom of Reno, 2540 Sutro Street Suite 4, Reno, NV 89512

Lunes, 12 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los lunes: The Ballroom of Reno, Eventos de la Biblioteca, Baile En Línea, Red Hawk, Exhibición de Arte para Adultos Mayores

Taller de Poesía

¡Grupos de poesía gratuitos para que los adultos mayores ejerciten su creatividad y compartan poemas! Patrocinado con orgullo por el Comité Asesor de Ciudadanos Mayores (SCAC)

Horario: 1:00 pm a 2:00 pm

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Sala de Conferencias del Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E 9th Street Reno, NV 89512

Martes, 13 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los martes: BBB: Prevención de Estafas, Eventos de la Biblioteca, My Insurance Solutions, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Club de Desayuno de Sonia

Better Business Bureau: Prevención de Estafas

BBB visitará varias Bibliotecas para hablar sobre la prevención de estafas. Venga y conozca las tendencias actuales en estafas, las estafas más riesgosas por grupo de edad y obtenga 10 consejos para evitar ser víctima de la mayoría de las estafas.

Horario: 1:00 pm

Contacto: (775) 284-0277 o correo electrónico: tjohnston@mw.bbb.org

Ubicaciones: Biblioteca del Noroeste de Reno 2325 Robb Dr. Reno, NV 89523

Mes de los Estadounidenses Mayores (OAM), Feria de Voluntariado para Adultos Mayores – Gratuito

Si ha estado pensando en ofrecer su tiempo como voluntario, pero no sabe cómo encontrar la oportunidad ideal, venga a la Feria de Voluntariado para Adultos

Mayores y hable con representantes de grupos locales que atienden adultos mayores. El voluntariado puede ayudarle a hacer amigos, aprender nuevas habilidades, utilizar las que ya tiene e incluso sentirse más sano y feliz.

Organizaciones participantes: AARP Nevada; Acceso a la Atención Médica; NAACP; Voluntarios de Nevada; Sistemas Alimentarios de Reno; Centro Sanford para el Envejecimiento; Adultos Mayores en Servicio; Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe; ¡y más!

Horario: 1:00 pm a 3:00 pm

Contacto: (775) 328-2575 o correo electrónico: HSA-SrFrontDesk@washoecounty.gov

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E. 9th Street Reno, NV 89512

Café de Puertas Abiertas

El Café de Puertas Abiertas ofrece un espacio acogedor, inclusivo y atractivo para personas con demencia, cuidadores y otros miembros de la comunidad. Esta reunión de dos horas incluye una presentación musical de una hora. Después de la presentación, los participantes tendrán la oportunidad de disfrutar de una hora social con refrigerios.

Horario: 11:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 682-9444 o correo electrónico: deerprogram@unr.edu

Ubicación: Centro de Arte y Cultura McKinley, 925 Riverside Drive Reno, NV 89503

Reunión Mensual del Comité Asesor para Adultos Mayores de Reno

¡Únase a otros adultos mayores, vecinos y amigos en nuestra reunión mensual del Comité Asesor para Adultos Mayores (SCAC)! Puede encontrar información en reno.gov/meetings

Horario: 2:00 pm a 4:00 pm

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Centro de Arte y Cultura McKinley, 925 Riverside Drive Reno, NV 89503

Miércoles, 14 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los miércoles: The Discovery, Eventos de la Biblioteca, Museo de Arte de Nevada, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Sit & Fit, Caminatas de los Miércoles, Clase de Zumba Gold

Ciudad de Reno: Día de Apreciación del Arte

Acompáñenos a una clase de arte gratuita, en colaboración con la Fundación Sierra Arts, donde podrá dar rienda suelta a su creatividad, aprender nuevas técnicas artísticas y disfrutar de una experiencia relajante y social. Se proporcionan todos los materiales; no se necesita experiencia.

Horario: 10:30 am

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Centro Evelyn Mount Northeast, 1301 Valley Road Reno, NV 89512

Jueves, 15 de mayo de 2025

<p>Vea eventos de varios días los jueves: Ice Cream Socials, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Red Hawk</p>

Ciudad de Reno: Ice Cream Socials – Primeros tres jueves de mayo - Gratuito

Únase a nosotros para una tarde llena de diversión con helado Super Swirl gratis y una forma segura de deshacerse de cualquier documento no deseado. ¡Disfrute de dulces, haga nuevos amigos y diviértase!

Horario: 11:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 771-0212 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicaciones: Parque Dorothy McAlinden: 14000 Stead Blvd., Reno, NV 89506

Ciudad de Reno: Tai Chi

Únase a nosotros y disfrute de una clase gratuita de Tai Chi con el instructor Marcos Talancon. El Tai Chi se practica con movimientos suaves y de bajo impacto, en los que los practicantes realizan una serie de movimientos deliberados y fluidos, concentrándose en respiraciones profundas y lentas. A menudo se le conoce como "meditación en movimiento". Todos son bienvenidos, desde principiantes hasta avanzados.

Horario: 11:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 785-5819 o correo electrónico: rolandk@reno.gov

Ubicaciones: Centro Recreativo Neil Road, 3925 Neil Road Reno, NV 89502

Ciudad de Reno: Bunco

Bunco es un juego de dados divertido y sencillo. Los jugadores se turnan para tirar los dados y sumar puntos en un ambiente agradable. ¡Este juego es súper divertido y muy fácil de aprender! No se necesita experiencia previa, lo que lo hace accesible para todos.

Horario: 12:00 pm

Contacto: (775) 356-3176 o correo electrónico: mckenzie@mckenzie@reno.gov

Ubicaciones: Paradise Park, 2745 Elementary Drive Reno, NV 89512

Seminario de Empoderamiento para Adultos Mayores del Norte de Nevada – Gratuito

El objetivo del Seminario de Empoderamiento para Adultos Mayores del Norte de Nevada (NNSSES), patrocinado por Lend a Hand Home Care, es educar a los adultos mayores sobre el proceso de atención médica y los recursos locales disponibles para ayudar a mitigar el estrés y la ansiedad innecesarios causados por emergencias médicas

Horario: 11:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 297-4875 o correo electrónico:
mbruback@lendahandhomecare.com

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E. 9th Street Reno, NV 89512

Viernes, 16 de mayo de 2025

<p>Vea eventos de varios días los viernes: Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Adultos Mayores con Alma, Museo del Patrimonio Sparks</p>
--

Desayuno para Adultos Mayores del Condado de Washoe – Gratuito

Invitamos a nuestros adultos mayores a disfrutar de un desayuno gratuito en honor a OAM 2025. El desayuno, servido por el Personal del Condado de Washoe, consistirá en panqueques con mantequilla y jarabe, frutas mixtas, tocino, jugo y leche.

Horario: 8:30 am a 10:30 am

Contacto: (775) 328-2575

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E 9th Street Reno, NV 89512

Exposición de Arte de Home Means Nevada

Acompáñenos a disfrutar de un refrigerio ligero y a visitar la exposición "Home Means Nevada". Stephen Reid, del Consejo de las Artes de Nevada, hablará sobre sus proyectos dentro del Consejo y la instalación de las obras de arte. Nevada es un lugar de inspiración para los fotógrafos que encuentran la belleza en su geología accidentada y cielos estrellados. Esta exposición presenta 15 fotografías y destaca algunos de los tesoros únicos que se encuentran en tierras administradas por el gobierno federal en todo el estado, desde Bighorns hasta Burning Man, pasando por el antiguo arte rupestre y los petroglifos de la zona de Gold Butte.

Horario: 11:00 am

Contacto: (775) 328-2575 o correo electrónico: HAS-Srfrontdesk@washoecounty.gov

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe 1155 E. Ninth St. Reno, NV 89512

Parques y Recreación de Sparks / Ice Cream Social – Gratuito

¡Únase a nosotros para socializar con adultos mayores y disfrutar de un delicioso helado!

Horario: 11:30 am a 12:00 pm

Contacto: (775) 353-7898 o correo electrónico: tramociotti@cityofsparks.us

Ubicación: Centro para Adultos Mayores de Sparks, 97 Richards Way Sparks, NV 89431

Legislatura de Nevada 101

Participe en nuestro taller para aprender cómo enviar sus preguntas u opiniones a su senador y asambleísta estatal. Vea las audiencias en vivo en línea. Aprenda a usar el sitio web de la Legislatura de Nevada. Lea los proyectos de ley que se están aprobando y enviando al gobernador para su firma.

Horario: 2:00 pm a 4:00 pm

Contacto: (775) 240-2745 o correo electrónico: donnanorm1@yahoo.com

Ubicación: Centro para Adultos Mayores de Sparks, 97 Richards Way Sparks, NV 89431

Aprenda a Jugar a la Bocha y al Tejo

Únase a los voluntarios de AARP Age Friendly Reno para aprender a jugar a la bocha y al tejo en nuestras canchas al aire libre recién instaladas en Paradise Park. Se proporciona todo el equipo y las instrucciones.

Horario: 1:00 pm

Contacto: (408) 410-3062 o correo electrónico: macinrenol@gmail.com

Ubicaciones: Paradise Park, 2745 Elementary Drive Reno, NV 89512

Sábado, 17 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los sábados: Red Hawk, Planetario de la UNR

Visita al Centro de Rehabilitación Canina y Santuario Felino – Gratuito

¡Únase a nosotros para una presentación y un recorrido por las instalaciones del Centro de Rehabilitación Canina y Santuario Felino, donde animales de refugio no adoptables son devueltos a la vida! Nos enfocamos en el rescate, la recuperación, el entrenamiento y la colocación de perros y gatos en riesgo, brindando refugio y oportunidades a perros y gatos que se han quedado sin opciones y necesitan desesperadamente un nuevo comienzo.

Horario: 11:00 am a 12:00 pm

Contacto: (775) 690-2871 o correo electrónico: carol@crccs.org

Ubicación: 555 Old US Highway 395 N Washoe Valley, NV 89704

Domingo, 18 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los domingos: Eventos de la Biblioteca, Red Hawk

Reno Food Systems: Cultivo y Uso de Hierbas – Una guía para adultos mayores para cultivar sabor, salud y bienestar

Este taller interactivo capacita a los participantes para cultivar, degustar y usar hierbas frescas para una mejor salud. Los participantes aprenderán técnicas sencillas de jardinería, explorarán los beneficios nutricionales y disfrutarán de degustaciones prácticas.

Horario: 2:00 pm a 3:00 pm

Contacto: (775) 771-2580 o correo electrónico: jolene@renofoodsystems.org

Ubicación: Granja del Parque de Reno Food Systems, 3295 Mayberry Drive Reno, NV 89509

Lunes, 19 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los lunes: Ballroom of Reno, Eventos de la Biblioteca, Baile en Línea, Exhibición de Arte para Adultos Mayores, Red Hawk

Utilizando un Intercambio 1031 para Facilitar su Jubilación – Gratuito

Aprenda a reposicionar sus bienes raíces para alcanzar mejor sus objetivos financieros actuales utilizando el Intercambio de Impuestos Diferidos 1031. Hablaremos sobre el impuesto a las ganancias de capital, la compra de una residencia o casa de vacaciones con un 1031, cómo eliminar los problemas de ser propietario de bienes raíces, la planificación patrimonial con el 1031 y la compra/venta en otros estados.

Horario: 1:00 pm a 2:15 pm

Contacto: (775) 250-1417 o correo electrónico: thuyandsteve@dicksonrealty.com

Ubicación: Dickson Realty, 500 Damonte Ranch Parkway #625 Reno, NV 89521

Martes, 20 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los martes: BBB: Prevención de Estafas, Eventos de la Biblioteca, My Insurance Solutions, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Club de Desayuno de Sonia

Programa de Alimentos de la Liga de Asistencia – Distribución Mensual

Cada tercer martes de cada mes, la Liga de Asistencia proporciona a los adultos mayores de 60 años dos bolsas de comestibles con artículos de despensa y artículos esenciales. Solo un juego de bolsas por persona. Se requiere identificación, comprobante de ingresos (elegibilidad) y registro.

Horario: 8:00 am a 10:00 am

Contacto: (775) 328-2575 o correo electrónico: HSA-Srfrontdesk@washoecounty.gov

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe 1155 E. Ninth St. Bldg E Reno, NV 89512

Better Business Bureau (BBB) – Presentación sobre Prevención de Estafas

BBB visitará varias bibliotecas para hablar sobre la prevención de estafas. Venga a conocer las tendencias actuales en estafas, las estafas más riesgosas por grupo de edad y obtenga 10 consejos para evitar ser víctima de la mayoría de las estafas.

Horario: 11:00 am

Contacto: (775) 284-0277 o correo electrónico: tjohnston@mw.bbb.oorg

Ubicación: Biblioteca de Sparks 1125 12th St. Sparks, NV 89431

Distribución de Alimento para Mascotas para Adultos Mayores - GRATUITO

Los Servicios Regionales para Animales del Condado de Washoe ofrecen alimento gratuito para perros y gatos a adultos mayores de 60 años. Cada tercer martes de cada mes.

Horario: 8:00 am a 9:30 am

Contacto: (775) 353-8906 o correo electrónico: animaloutreach@washoecounty.gov

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 East 9th Street Reno, NV 89512

Asociación de Alzheimer

Si usted o alguien que conoce padece Alzheimer, demencia u otra enfermedad crónica, nunca es demasiado pronto para planificar sus finanzas. Únase a la Asociación de Alzheimer y a New York Life Insurance Company para obtener consejos sobre cómo administrar las finanzas de otra persona, cómo prepararse para futuros costos y los beneficios de la planificación temprana.

Horario: 10:00am

Contacto: (775) 241-1508 o correo electrónico: saseverance@alz.org

Ubicación: Asociación de Alzheimer, 639 Isbell Road Reno Suite #240, NV 89509

Viaje a través del duelo - Tarifa de \$7

Ofrecemos a los adultos mayores un espacio seguro y de apoyo para afrontar el duelo, conectar con otras personas y aprender estrategias de afrontamiento. Se ofrecerá una actividad y un recuerdo. También ofreceremos refrigerios y bebidas ligeras. Ya sea que esté de duelo por la pérdida de un ser querido, una mascota, una relación o simplemente se sienta deprimido.

Horario: 10:30 am

Contacto: (916) 745-5697 o correo electrónico:

mallory@yourjourneyhomedoula.com

Ubicación: Star Village Coffee, 560 Mill Street Reno, NV 89502

Miércoles, 21 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los miércoles: The Discovery, Eventos en la Biblioteca, Museo de Arte de Nevada, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Sit & Fit, Caminatas de los Miércoles, Clase de Zumba Gold

Clase de Cocina Económica

¿Te interesa una clase de cocina económica para adultos mayores? Patrocinada por la concejal Meghan Ebert y el Comité Asesor de Adultos Mayores (SCAC), acompáñanos en Elks Lodge para aprender consejos, trucos y deliciosas recetas sin gastar una fortuna.

Horario: 11:00 am

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Reno Elks Lodge, 597 Kumle Lane Reno, NV 89512

Envejecimiento Saludable: Maximizando la Calidad de Vida

Este seminario web virtual destaca la importancia de mantener la función física a medida que envejecemos. Si bien algunos cambios son normales, las disminuciones significativas no son inevitables y pueden indicar problemas de salud. Mantenerse activo promueve la independencia y la calidad de vida. La charla abordará estrategias para preservar y mejorar la función física a cualquier edad.

Horario: 10:00 am

Contacto: (775) 902-6917 o correo electrónico: doctor@owrnv.com

Ubicación: En línea – <https://meet.google.com/mtp-gjbj-pvr>

Jueves, 22 de mayo 2025

Vea eventos de varios días los jueves: Ice Cream Socials, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores

Ice Cream Social de la Ciudad de Reno

Acompáñenos a una tarde llena de diversión con helado suave de Super Swirl y una forma segura de deshacerse de cualquier documento no deseado. ¡Disfrute de un dulce, haga nuevos amigos y diviértase!

Horario: 11:00 am a 1:00 pm

Contacto: (775) 771-0212

Ubicación: Centro Recreativo Neil Rd 3925 Neil Road Reno, NV 89502

Viernes, 23 de mayo de 2025

<p>Vea eventos de varios días los viernes: Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Adultos Mayores con Alma, Museo del Patrimonio de Sparks</p>

¡13.º Evento Anual de Relleno de Autobuses para Adultos Mayores!

La Ciudad de Reno, Sparks, RTC y el Condado de Washoe, en colaboración con KOLO News 8, organizarán esta campaña anual de donaciones. Se recolectará ropa, pases de autobús, tarjetas de regalo, artículos de limpieza, productos de higiene y más para ayudar a los adultos mayores necesitados de toda la zona. Todos los artículos donados deben ser nuevos (sin abrir) y sin usar.

Horario: 1:00 pm a 6:00 pm

Contacto: (775) 328-2575 o correo electrónico: HSA-Srfrontdesk@washoecounty.gov

Ubicación: Target Sparks 1550 E. Lincoln Way Sparks, NV 89434

Ciudad de Reno: Festival de Pickleball para Adultos Mayores

Únete a nosotros en el Plumas Gym y conoce a nuestro equipo de instructores de Pickleball. Participa en una variedad de juegos y actividades para poner a prueba tus habilidades o simplemente divertirte. Ya seas principiante, avanzado o nunca hayas jugado, ¡tenemos algo para todos! Clases para aprender a jugar Pickleball, talleres de ejercicios y habilidades, y mucho más.

Horario: 9:00 am a 12:00 pm

Contacto: (775) 785-5819 o correo electrónico: rolandk@reno.gov

Ubicación: Plumas Gym, 475 Monroe Street Reno, NV 89509

Thaheld Estate – ¡Reducir el tamaño de sus pertenencias no es fácil, pero sí posible!

Patti Thaheld, tasadora certificada de bienes personales, explicará cómo los adultos mayores pueden superar la resistencia a reducir el tamaño de sus

preciadas posesiones, mudarse a una nueva ubicación y reducir la frustración, la confusión y el trauma en el proceso.

Horario: 1:00 pm a 2:00 pm

Contacto: (775) 722-2066 o correo electrónico: patti@thaheldestateconsultant.com

Ubicación: Biblioteca de Sierra View, 4001 S. Virginia Street Reno, NV 89502

Sábado, 24 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los sábados: Red Hawk, Planetario de la UNR

Domingo, 25 de mayo de 2025

Vea los eventos de varios días los domingos: Eventos en la Biblioteca, Red Hawk, Bailes para Adultos Mayores los Domingos

The Ballroom of Reno – Bailes para Adultos Mayores los Domingos

Sal el domingo por la tarde con el DJ Felipe Leon. Lección gratuita para principiantes de 30 minutos a la 1:30 pm con baile abierto de 2:00 pm a 4:00 pm con **cargo de entrada de \$5.**

Horario: 2:00 pm a 4:00 pm

Contacto: (775) 229-5588 o correo electrónico: roth-r@sbcglobal.net

Ubicación: The Ballroom of Reno, 2540 Suro Street Suite 4, Reno, NV 89512

Lunes, 26 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los lunes: The Ballroom of Reno, Baile En Línea, Red Hawk, Exposición de Arte para Estudiantes de Último Año.

Martes, 27 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los martes: Eventos de la Biblioteca, My Insurance Solutions, Red Hawk, Exposición de Arte para Estudiantes de Último Año, Club de Desayuno de Sonia.

Miércoles, 28 de mayo de 2025

Vea los eventos de varios días los miércoles: The Discovery, Museo de Arte de Nevada, Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Sit & Fit, Caminatas de los Miércoles, Clase de Zumba Gold

Asociación del Alzheimer – Evento Virtual

Cuando alguien muestra signos de demencia, es momento de hablar. A menudo, las conversaciones con la familia sobre cambios de comportamiento pueden ser difíciles e incómodas. Únase a la Asociación del Alzheimer y al Departamento de Vehículos Motorizados del Estado de Nevada para abordar temas comunes, como ir al médico, decidir cuándo dejar de conducir y hacer planes legales y financieros.

Horario: 10:00 am

Contacto: (775) 241-1508 o correo electrónico: saseverance@alz.org

Ubicación: Evento Virtual – <https://tinyurl.com/DCMay28>

Ciudad de Reno/Centro de Ciclismo Adaptado - Gratuito

Visite el centro de alquiler de equipos del Centro de Ciclismo Adaptado en el Área de Estudio Natural de Rosewood. El centro ofrece un programa de membresía para que adultos mayores y personas con discapacidad accedan a bicicletas adaptadas y puedan recorrer los senderos para bicicletas cercanos y pasear con amigos y familiares. No se necesita transporte para bicicletas.

Horario: 8:00 am a 12:00 pm

Contacto: (775) 333-7765 o correo electrónico: wolfea@reno.gov

Ubicación: Área de Estudio Natural de Rosewood, 6800 Pembroke Drive Reno, NV 89502

Jueves, 29 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los jueves: Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores

Scam Jam: Prevención de Fraude

Únase a nosotros en un evento de prevención de fraude y aprenda cómo protegerse de estafas, robo de identidad y fraude financiero. Obtenga consejos de expertos,

reconozca las señales de alerta comunes y manténgase informado para proteger su información personal.

Horario: 11:00 am

Contacto: (775) 351-4771 o correo electrónico: baumanni@reno.gov

Ubicación: Centro de Arte y Cultura McKinley, 925 Riverside Drive, Reno, NV 89503

Viernes, 30 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los viernes: Red Hawk, Exposición de Arte para Adultos Mayores, Adultos Mayores con Alma, Museo del Patrimonio de Sparks

¡Regrese al tiempo con nuestro OAM Sock Hop anual! -Gratuito

¡Disfruta de helados, música, baile y diversión! ¡Vístete con tu mejor atuendo retro y únete a una tarde de nostalgia, diversión y comunidad!

Horario: 1:30 pm a 3:30 pm

Contacto: (775) 351-4771

Ubicación: Centro para Adultos Mayores del Condado de Washoe, 1155 E 9th Street Reno, NV 89512

Sábado, 31 de mayo de 2025

Vea eventos de varios días los sábados: Red Hawk, Planetario de la UNR

Cualquier evento en junio de 2025

Vea eventos de varios días: Exhibición de Arte, Dig In el 3 de junio, Circle of Life Senior Idol el 4 y 11 de junio



Rellena el Autobus

Para Adultos Mayores



Viernes, 23 de mayo de 2025

1:00 pm - 6:00 pm

**Target frente a Legends
1550 E Lincoln Way, Sparks**

Apoye a los adultos mayores de nuestra comunidad ayudando a "Rellenar Un Autobús" con artículos esenciales como desodorante, cepillos, peines, cepillos de dientes, crema para dentaduras postizas y refrigerios no perecederos.

