Preescolar

Danza creativa para bebés, niños pequeños y sus cuidadores

0 a 2 años
Edades: desde bebés que gatean hasta 2 años
Esta clase alegre y llena de experiencias sensoriales invita a bebés, niños pequeños y sus cuidadores a bailar, cantar y jugar juntos en un ambiente cálido y acogedor. Cada sesión incluye BrainDance, una divertida serie de patrones de movimiento que favorecen el desarrollo saludable del cerebro y del cuerpo, además de exploraciones creativas con música, instrumentos y materiales. A medida que los bebés y niños pequeños desarrollan coordinación, conciencia corporal y confianza, sus cuidadores se mueven con ellos, fortaleciendo sus vínculos y compartiendo la alegría del descubrimiento. Se requiere la participación de un cuidador.
Instructor/a: Lauren Harrison, Ma, Bc-Dmt
Viernes
sept. 11 - oct. 02 17324
oct. 09 - oct. 30 17327
09:45 am - 10:30 am Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien
Tarifa general: 78 / Descuento para residentes: 72

Danza creativa en familia

1 a 5 años
Celebren el movimiento, la imaginación y la conexión en esta animada clase al aire libre para niños de edad preescolar y sus cuidadores, donde los árboles, el cielo y la brisa forman parte de la danza. Cada sesión incluye BrainDance y presenta conceptos de danza mediante música, materiales, circuitos de obstáculos, bailes en círculo y juegos creativos. Los niños desarrollan habilidades motrices, conciencia corporal y confianza mientras exploran el mundo que los rodea y expresan sus descubrimientos. Los cuidadores participan junto a sus hijos, fomentando la interacción y fortaleciendo su relación a través del juego. Los hermanos que ya caminan deben inscribirse. Los que todavía no caminan pueden asistir gratis si un cuidador los carga o lleva en un portabebés. Se requiere la participación de un cuidador.
Instructor/a: Lauren Harrison, Ma, Bc-Dmt
Viernes
sept. 11 - oct. 02 17325
oct. 09 - oct. 30 17329
10:45 am - 11:45 am Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien
Costo: 78 / Descuento para residentes: 72

Danza creativa en familia

2 a 5 años
Celebren el movimiento, la imaginación y la conexión en esta animada clase para niños de edad preescolar y sus cuidadores. Cada sesión incluye BrainDance y presenta conceptos de danza mediante música, materiales, circuitos de obstáculos, bailes en círculo y juegos creativos. Los niños desarrollan habilidades motrices, conciencia corporal y confianza mientras exploran y se expresan. Los cuidadores se mueven junto a sus hijos, fomentando la interacción y fortaleciendo su relación mediante el juego. Los hermanos que ya caminan deben inscribirse. Los que todavía no caminan pueden asistir gratis si un cuidador los carga o lleva en un portabebés. Se requiere la participación de un cuidador.
Instructor/a: Lauren Harrison, Ma, Bc-Dmt
Martes
sept. 08 - sept. 29 17323
oct. 06 - oct. 27 17326
04:45 pm - 05:45 pm Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien
Costo: 78 / Descuento para residentes: 72

Artes marciales

Tae Kwon Do para principiantes

6 a 99 años

Esta clase es para todos los estudiantes. ¡Aprendan defensa personal, hagan ejercicio y diviértanse! Se enseña Tae Kwon Do tradicional sin contacto, con énfasis en cinco principios: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable, tanto en clase como en la vida diaria. El Tae Kwon Do ayuda a aumentar la confianza, flexibilidad, equilibrio, fuerza y control corporal. Usen ropa cómoda que permita moverse. El uniforme y los exámenes tienen costos adicionales.

Instructor/a: Dustin Dacuan

Martes y jueves

sept. 01 - oct. 01 17331

05:00 pm - 05:45 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien

Costo: 90 / Descuento para residentes: 80

oct. 06 - oct. 29 17333

05:00 pm - 05:45 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien

Costo: 72 / Descuento para residentes: 64

nov. 03 - nov. 19 17450

05:00 pm - 05:45 pm

Costo: 54 / Descuento para residentes: 48

dic. 01 - dic. 17 17452

05:00 pm - 05:45 pm

Costo: 54 / Descuento para residentes: 48

Tae Kwon Do intermedio

6 a 99 años

Esta clase es para todos los estudiantes. ¡Avancen al siguiente nivel de defensa personal, hagan ejercicio y diviértanse! Se enseña Tae Kwon Do tradicional sin contacto, con énfasis en cinco principios: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable, tanto en clase como en la vida diaria. El Tae Kwon Do ayuda a aumentar la confianza, flexibilidad, equilibrio, fuerza y control corporal. Usen ropa cómoda que permita moverse. El uniforme y los exámenes tienen costos adicionales.

Instructor/a: Dustin Dacuan

Martes y jueves

sept. 01 - oct. 01 17413

06:00 pm - 07:00 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien

Costo: 90 / Descuento para residentes: 80

oct. 06 - oct. 29 17332

06:00 pm - 07:00 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien

Costo: 72 / Descuento para residentes: 64

nov. 03 - nov. 19 17451

06:00 pm - 07:00 pm

Costo: 54 / Descuento para residentes: 48

dic. 01 - dic. 17 17453

06:00 pm - 07:00 pm

Costo: 54 / Descuento para residentes: 48

Tae Kwon Do avanzado

6 a 99 años

Diseñada para practicantes experimentados de artes marciales, esta clase se centra en perfeccionar la técnica, dominar formas complejas y aprender combinaciones avanzadas. Los estudiantes realizarán entrenamientos rigurosos para mejorar la precisión y el control, mientras perfeccionan sus habilidades de combate de práctica, potencia y liderazgo. Se requiere la aprobación del instructor para asegurar que estén preparados para el nivel avanzado. Fechas de clase: 7 de enero, 4 de febrero y 4 de marzo.

Instructor/a: Dustin Dacuan

Miércoles
sept. 02 - oct. 07 17486
06:00 pm - 07:00 pm Sala Eagle Landing - Centro Comunitario de Burien
Costo: 24 / Descuento para residentes: 20

Niños y adolescentes

Aventuras artísticas

7 a 11 años
¡Vive una aventura artística cada semana! Los estudiantes trabajarán con un material artístico diferente cada semana y crearán obras usando sus ideas e imaginación. Utilizaremos lápices, pintura, pasteles al óleo, acuarelas y más para explorar líneas, formas y colores. ¡Ven a descubrir al artista que llevas dentro! Se aceptan estudiantes que ya hayan participado. Se proporcionan todos los materiales.
Instructor/a: Debbie Thoma
Martes
sept. 15 - nov. 03 17542
04:00 pm - 05:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 140

Estudio creativo: técnicas mixtas y arcilla

7 a 11 años
¡Diseña, pinta y esculpe! En esta clase de seis semanas, los estudiantes crearán criaturas imaginativas con pintura acrílica, pasteles y collage. Después de desarrollar sus personajes mediante el dibujo y la pintura, los jóvenes artistas les darán vida en arcilla usando técnicas de modelado a mano y escultura sencilla.
Durante el proceso explorarán texturas, colores, formas y narración de historias trabajando con medios bidimensionales y tridimensionales. Se proporcionan todos los materiales.
Instructor/a: Sarah Staub
Miércoles
sept. 16 - nov. 04 17543
04:00 pm - 05:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 140

Arcilla para niños

6 a 10 años
¡Pellizca, enrolla, forma rollos y pinta tus propias obras en esta clase divertida en la que podrás ensuciarte las manos! Aprende cada semana los fundamentos del modelado a mano y nuevas maneras de trabajar la arcilla. Termina tus piezas únicas con engobes y esmaltes de colores. Se proporcionan todos los materiales. No habrá clase el 23 de septiembre.
Instructor/a: Sally Anderson
Miércoles
sept. 16 - nov. 04 17548
04:00 pm - 05:30 pm Sala de modelado a mano
Costo: 123

Arcilla para niños

8 a 12 años
Jueves
sept. 17 - nov. 12 17547
04:00 pm - 05:30 pm Sala de modelado a mano
Costo: 140

¡A jugar con el arte! Edición para niños

7 a 11 años
¡Prepárate para una aventura artística llena de diversión! En esta clase, los niños usarán juegos, imaginación y creatividad para crear obras de arte únicas. Adventure guiará al grupo a explorar su lado más fantástico mientras descubren el colorido mundo de la imaginación y el juego. Aquí no hay errores, solo oportunidades

para experimentar, crear y divertirse.
Instructor/a: Lunahla Adventure
Lunes
oct. 05 - oct. 26 17577
04:00 pm - 05:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 80

Cerámica para adolescentes
11 a 16 años
Únete a tus amigos para amasar y preparar arcilla mientras aprendes los fundamentos del torno de alfarería. Practicaremos cómo amasar, centrar la arcilla, levantar cilindros, retocar las piezas y aplicar esmaltes. También podrás añadir texturas y engobes de colores para realzar tus creaciones. ¡Inscríbete con un amigo! Se aceptan estudiantes que ya hayan participado. Todos los materiales están incluidos.
Instructor/a: Christine Stratton
Martes
sept. 15 - nov. 03 17551
04:00 pm - 05:30 pm Sala de torno
Costo: 145

Recreación inclusiva
Arte inclusivo: martes
13 años en adelante
¡Exprésate a través del arte! Explora el arte con materiales reciclados, collage y más en esta clase divertida e inclusiva para artistas de todas las capacidades. Se proporcionan todos los materiales.
Instructor/a: Maria Casey
Martes
sept. 22 - nov. 10 17527
10:00 am - 12:00 pm Sala de usos múltiples
Costo: 164
sept. 22 - nov. 10 17528
12:30 pm - 02:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 164
Arte inclusivo: miércoles
13 años en adelante
¿Recuerdas la libertad de jugar cuando eras niño? ¡Creemos arte con pintura, escultura, collage, objetos encontrados y mucho más! Conectemos con nuestro niño interior. Se proporcionan todos los materiales.
Instructor/a: Lunahla Adventure
Miércoles
sept. 16 - nov. 04 17540
10:00 am - 12:00 pm Sala de usos múltiples
Costo: 164
Expresión musical divertida
13 años en adelante
¡Riamos, bailemos y toquemos tambores juntos! Forma parte del círculo de percusión sin importar tu experiencia o capacidad. ¡Todas las personas son bienvenidas a participar!
Instructor/a: Lunahla Adventure
Miércoles
sept. 16 - nov. 04 17541
12:30 pm - 01:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 82

Arte y cerámica para adultos
Arte
Pintura acrílica: nivel intermedio a avanzado
15 años en adelante
A partir de las habilidades adquiridas en Pintura acrílica para principiantes, los estudiantes explorarán el valor

tonal, el color, los métodos y las técnicas. También trabajarán con técnicas mixtas, collage y texturas. Esta clase está dirigida específicamente a estudiantes de nivel intermedio y avanzado. Se requiere saber manejar la pintura. Se proporcionarán materiales básicos.
Instructor/a: Carolyn Bing
Martes
sept. 22 - nov. 10 17560
06:00 pm - 08:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 230

Descubre la pintura acrílica: nivel principiante a intermedio

15 años en adelante
¿Listo para sumergir tu pincel en algo creativo? Tanto si nunca has pintado como si deseas llevar tus habilidades con acrílicos al siguiente nivel, esta clase divertida y acogedora de siete semanas ofrece instrucciones paso a paso en un ambiente de apoyo. Aprende técnicas fundamentales, experimenta con el color y la composición y desarrolla tu propio estilo creativo. Se proporcionan todos los materiales: ¡solo trae tu curiosidad y ganas de pintar!
Instructor/a: Carolyn Bing
Miércoles
sept. 23 - nov. 04 17561
06:00 pm - 08:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 202

Tambores y sueños

15 años en adelante
Acompaña a Adventure y Sarah para conectar con nuestra sabiduría ancestral. Comenzaremos con un círculo de percusión guiado y luego crearemos nuestros propios atrapasueños mientras exploramos el significado de los sueños. Se incluyen todos los materiales, pero puedes traer tus propias plumas, cristales y cuentas para personalizar tu creación.
Instructor/a: Lunahla Adventure
Sábado
oct. 03 - oct. 03 17575
01:00 pm - 05:00 pm Sala de usos múltiples
Costo: 125

¡A jugar con el arte!

15 años en adelante
¿Necesitas un descanso de las preocupaciones del mundo? ¡Invitemos a nuestro niño interior a crear y jugar con el arte! Adventure guiará esta divertida clase para explorar nuestra imaginación y creatividad. No necesitas experiencia, solo una mente abierta y ganas de jugar.
Instructor/a: Lunahla Adventure
Miércoles
sept. 09 - sept. 30 17529
02:00 pm - 03:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 85

Globos aerostáticos de papel maché con Adventure

15 años en adelante
En esta divertida clase de cuatro semanas crearás una escultura de globo aerostático inspirada en diseños antiguos. Comenzaremos con el emocionante y desordenado proceso del papel maché, ¡así que usa ropa que puedas manchar! Durante las siguientes semanas explorarás diversas técnicas para diseñar y decorar tu globo de manera única. Estas creaciones originales son encantadoras para decorar el hogar o regalar.
Instructor/a: Lunahla Adventure
Sábado
oct. 31 - nov. 21 17576
10:30 am - 12:00 pm Sala de usos múltiples
Costo: 85

Encuentro de estudio abierto de arte, costura y manualidades

18 años en adelante
Reúnete con otras personas aficionadas al arte, la costura y las manualidades para practicar diferentes técnicas y pasatiempos, como pintura, acuarela, dibujo, costura a máquina o a mano y manualidades con papel, hilo u otros materiales. No se permiten materiales a base de aceite debido a la ventilación. Trae tus propios materiales, herramientas y proyectos a cada encuentro, incluidos multicontactos o cables de extensión y recipientes para agua. No hay espacio de almacenamiento. NO HAY INSTRUCTOR. ES ÚNICAMENTE UN ENCUENTRO ENTRE PARTICIPANTES.
Martes
sept. 01 - nov. 10 16407
10:00 am - 01:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 44 / Descuento para residentes: 33

Fundamentos de acuarela

18 años en adelante
El objetivo de esta clase es aprender las técnicas básicas de acuarela en un ambiente alegre y divertido. Nos centraremos en las herramientas y técnicas de acuarela aplicadas a diversos temas. Conoceremos los materiales, la teoría del color, la representación de fuentes de luz y cómo crear textura y profundidad en las pinturas. Se enviará por correo electrónico una lista de materiales después de la inscripción. Los materiales que deberás comprar pueden costar más de $100, según tus preferencias; no se proporcionan. Se requiere inscripción previa.
Martes
sept. 15 - nov. 03 16876
04:30 pm - 06:30 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 144 / Descuento para residentes: 136

Acuarela intermedia

18 años en adelante
El objetivo de esta clase es ampliar las técnicas aprendidas en el curso de principiantes y crear pinturas de acuarela más grandes y complejas. Nos centraremos en los aspectos que presentan dificultades y requieren consejos y trucos adicionales, como pintar cielos, nubes y vidrio. Los materiales son los mismos que en Fundamentos de acuarela (se enviará una lista por correo electrónico), con la posibilidad de agregar productos profesionales según las preferencias de los participantes. Para inscribirse es necesario haber completado Fundamentos de acuarela. Se requiere inscripción previa.
Martes
sept. 15 - nov. 03 16877
02:00 pm - 04:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 144 / Descuento para residentes: 136

Acuarela para relajarse

15 años en adelante
Relájate, baja el ritmo y deja que la acuarela se lleve el estrés. Esta clase tranquila, ideal para principiantes, te permitirá explorar técnicas sencillas, combinaciones de colores relajantes y momentos de creatividad consciente. Las demostraciones incluyen una introducción al círculo cromático, técnicas de húmedo sobre húmedo y húmedo sobre seco, uso de pluma y tinta y materiales encontrados. No necesitas experiencia: ven a disfrutar de un momento de calma y sal con inspiración y confianza en tus creaciones. Se proporcionan materiales básicos.
Instructor/a: Carolyn Bing
Lunes
sept. 28 - nov. 02 17559
06:00 pm - 08:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 178

Taller de tarjetas festivas en acuarela

16 años en adelante
¡Relájate, crea y celebra! Entra en el espíritu festivo con este taller de acuarela de cuatro semanas. Cada semana crearás cuatro tarjetas personalizadas y únicas para compartir con familiares y amigos. No necesitas

experiencia, solo creatividad. Se proporcionan todos los materiales. Disfruta de pintar en un ambiente acogedor y sin estrés.
Instructor/a: Carolyn Bing
Sábado
oct. 17 - nov. 07 17519
02:00 pm - 04:00 pm Sala de usos múltiples
Costo: 105

Cerámica

Modelado a mano para principiantes y estudiantes que continúan: inspiración otoñal

15 años en adelante
¡Trabajemos juntos con arcilla para dar la bienvenida al otoño! Esta clase, para estudiantes nuevos y con experiencia, explora técnicas de pellizco, planchas y rollos para crear piezas funcionales y escultóricas. Los proyectos incluyen saleros, fuentes para servir y centros de mesa con calabazas para Acción de Gracias. Cada sesión se centrará en un proyecto y una técnica, con tiempo suficiente para proyectos personales y experimentación.
Instructor/a: Jen Mills
Lunes
sept. 14 - nov. 23 17535
06:00 pm - 08:30 pm Sala de modelado a mano
Costo: 358

Torno para principiantes y estudiantes que continúan: cosecha dentro y fuera del torno

15 años en adelante
Pensada para quienes desean seguir trabajando con arcilla, esta clase se inspira en las reuniones otoñales para crear piezas de vajilla funcionales y encantadoras. Partiendo de formas hechas en torno, exploraremos cómo modificarlas y decorarlas para darles personalidad. Jen enseñará técnicas de torno y modelado a mano para hacer realidad ideas inspiradas en el otoño.
Instructor/a: Jen Mills
Viernes
sept. 11 - nov. 20 17536
09:30 am - 12:00 pm Sala de torno
Costo: 358

Cerámica: de principiante a avanzado

15 años en adelante
En un ambiente relajado, estudiantes de todos los niveles podrán explorar el modelado a mano. Habrá atención individual para principiantes y demostraciones para quienes tengan más experiencia.
Instructor/a: Alec Davis
Martes
sept. 08 - nov. 24 17501
06:00 pm - 08:30 pm Sala de torno
Costo: 390

Cerámica: de principiante a avanzado

15 años en adelante
En un ambiente relajado, estudiantes de todos los niveles podrán explorar el modelado a mano. Habrá atención individual para principiantes y demostraciones para quienes tengan más experiencia.
Instructor/a: Alec Davis
Lunes
sept. 14 - nov. 23 17532
09:30 am - 12:00 pm Sala de modelado a mano
Costo: 358

Torno de alfarería: de principiante a intermedio

15 años en adelante
Disfruta de una introducción completa y divertida al torno de alfarería. Sarah enseñará los fundamentos para centrar la arcilla, tornear, dar forma y retocar las piezas. Quienes ya tengan experiencia podrán perfeccionar formas básicas y explorar otras más complejas. También aprenderán decoración de superficies y esmaltado para crear piezas que reflejen su estilo personal.
Instructor/a: Sarah Staub
Jueves
sept. 10 - nov. 19 17488
09:30 am - 12:00 pm Sala de torno
Costo: 358

Torno de alfarería: de principiante a intermedio

15 años en adelante
¿Nunca has usado el torno o hace tiempo que no lo practicas? ¡Esta clase es para ti! Aprenderás los fundamentos del torneado y el esmaltado. Es accesible para principiantes y ofrece retos para estudiantes de nivel continuo e intermedio. Ten en cuenta que la clase es de 6:00 a 8:30 p. m.
Instructor/a: Bill Gravengood
Viernes
sept. 11 - nov. 20 17518
06:00 pm - 08:30 pm Sala de torno
Costo: 358

Más allá del esmalte: acabados en frío para arcilla

17 años en adelante
¿Te gustaría encontrar alternativas al esmaltado de tus piezas? Cuando las obras son más escultóricas que funcionales, existen muchas opciones interesantes para tratar las superficies sin esmalte. En este taller explorarás técnicas para agregar color, textura e interés visual a la arcilla cocida en bizcocho. Las demostraciones incluirán pinturas acrílicas, acuarelas, fijadores, pasteles de tiza, pátinas químicas, Rub ’n Buff, tintas al alcohol, lápices negros y de colores y efectos de humo. También hablaremos de técnicas mixtas, como incorporar tela o papel mediante collage. Trae varias piezas previamente cocidas en bizcocho para experimentar. Si deseas probar las tintas al alcohol, trae también un azulejo esmaltado u otra pieza plana de superficie brillante.
Instructor/a: Janet Crawley, Ryt 500
Sábado
oct. 10 - oct. 17 17556
10:00 am - 12:30 pm Sala de usos múltiples
Costo: 95

Superficies llenas de color: taller de engobes y esmaltes

18 años en adelante
¡Agrega colores vibrantes y personalidad a tus piezas en este taller práctico de tres horas con Anika! Aprende cuándo y cómo aplicar engobes, mezclar colores personalizados y elegir pinceles para crear trazos expresivos. Anika mostrará cómo traslada sus dibujos a las formas cerámicas, desde los bocetos iniciales hasta la técnica de esgrafiado, y cómo crea diseños que complementan cada pieza. Explora métodos creativos de esmaltado con reservas de cera, aplicación de esmalte en líneas y zonas de arcilla expuesta para añadir textura e interés visual. Trae una pieza de arcilla sin cocer completamente seca o cocida en bizcocho para practicar. Se aceptan todos los niveles; no se requieren habilidades de dibujo.
Instructor/a: Anika Major
Sábado
nov. 07 - nov. 07 17613
04:00 pm - 07:00 pm Sala de modelado a mano
Costo: 69

Modelado a mano: de principiante a intermedio

17 años en adelante
Esta clase es ideal para principiantes y para quienes quieran repasar y mejorar sus técnicas. Aprenderás a crear recipientes por pellizco, construir con rollos y trabajar con planchas blandas y rígidas. También

explorarás texturas y colores para decorar las superficies. Se incluye una bolsa de arcilla.
Instructor/a: John Taylor
Domingo
sept. 13 - nov. 15 17531
01:00 pm - 04:00 pm Sala de torno
Costo: 395

Modelado a mano: naturaleza y poesía en arcilla

15 años en adelante
Sumérgete en el mundo natural en esta clase creativa de modelado a mano. Inspirándose en poesía sobre la naturaleza, los estudiantes explorarán la relación entre las palabras y la arcilla. Experimentarán con métodos de construcción y marcas decorativas para crear piezas funcionales, como canastas, recipientes para hornear, jarrones y tazas, utilizando técnicas de pellizco, rollos y planchas. Explorarán diseños de superficie con capas de engobes y colores bajo esmalte en tonos otoñales, y aprenderán métodos de acabado en frío. Terminarán con una colección única de arte funcional y una nueva apreciación del diseño inspirado en la naturaleza. Se recomienda experiencia previa en modelado a mano.
Instructor/a: Janet Crawley, Ryt 500
Jueves
sept. 10 - nov. 19 17498
09:30 am - 12:00 pm Sala de modelado a mano
Costo: 358

Modelado a mano: de intermedio a avanzado

15 años en adelante
Crea formas escultóricas expresivas mediante pellizcos, tallado y construcción con planchas. Thorly demostrará técnicas de modelado a mano y decoración de superficies al comienzo de cada clase. Se permiten proyectos independientes y, después de cada demostración, Thorly apoyará la exploración individual y la resolución de problemas. Se recomienda experiencia previa en modelado a mano. Se enviará por correo electrónico una lista de herramientas útiles antes de la primera clase.
Instructor/a: Thorly James
Martes
sept. 15 - nov. 17 17502
06:30 pm - 09:00 pm Sala de modelado a mano
Costo: 325

Torno intermedio y más allá

15 años en adelante
Explora tus ideas y mejora tus habilidades de cerámica en esta clase centrada en el torno. Molly demostrará cómo agregar elementos modelados a mano y técnicas decorativas a las piezas hechas en torno. Esta clase está dirigida a estudiantes que ya dominan los fundamentos del torneado. No hay clase el 25 de mayo.
Instructor/a: Molly Hueffed
Lunes
sept. 14 - nov. 23 17533
09:30 am - 12:00 pm Sala de torno
Costo: 358

Fundamentos de alfarería: torno para principiantes

15 años en adelante
Esta clase introductoria es ideal para quienes nunca han trabajado con arcilla o con el torno. Aprende las bases para comenzar con éxito. Los proyectos incluyen cilindros, tazones, platos y jarrones, además de técnicas de decoración como tallado, esgrafiado y aplicación de engobe en líneas. Cada sesión tendrá demostraciones, tiempo suficiente para trabajar, apoyo de la instructora y limpieza. Aunque está diseñada para principiantes, se aceptan todos los niveles. No hay clase el 11 de noviembre.
Instructor/a: Alice Kay Lee
Miércoles
sept. 09 - nov. 25 17503
06:30 pm - 09:00 pm Sala de torno

Costo: 358

Torno de alfarería: lunes por la tarde

15 años en adelante
Esta clase es para estudiantes que ya conocen los fundamentos del torno. Trabaja con el instructor para mejorar tus habilidades de torneado y aprender más sobre esmaltado y cocción. Se recomienda tomar primero el curso de torno de alfarería para principiantes.
Instructor/a: Bill Gravengood
Lunes
sept. 14 - nov. 23 17534
06:30 pm - 09:00 pm Sala de torno
Costo: 358

Torno de alfarería: martes por la mañana

15 años en adelante
Esta clase está diseñada para estudiantes que ya aprendieron los fundamentos del torno. Trabaja con la instructora para perfeccionar técnicas, mejorar tus habilidades y comprender mejor los procesos de esmaltado y cocción. Lleva tus conocimientos y tus piezas cerámicas al siguiente nivel en un ambiente práctico y de apoyo.
Instructor/a: Vicki Hamilton
Martes
sept. 08 - nov. 24 17517
09:30 am - 12:00 pm Sala de torno
Costo: 390

Acondicionamiento físico para adultos

Tai chi

Tai chi estilo Chen para principiantes

18 años en adelante
El tai chi es un antiguo arte marcial chino que millones de personas practican a diario para mejorar su salud y aprender defensa personal. El tai chi de la familia Chen es la forma original de este arte. Practicaremos qigong para la movilidad articular, ejercicios de enrollar la seda y las 18 formas esenciales de Chen. Mejora el equilibrio y la flexibilidad, reduce el estrés y las molestias articulares, y desarrolla fuerza y concentración. NO SE PRORRATEA EL COSTO NI SE ACEPTA FITPASS. Del 17 de noviembre al 1 de diciembre, la clase se trasladará a Merrill Gardens de Burien, 15020 5th Ave SW, Burien, WA 98166. Es necesario inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Viola Brumbaugh
Martes
oct. 06 - dic. 01 17655
06:00 pm - 06:50 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien
Costo: 137 / Descuento para residentes: 130

Tai chi para todos

18 años en adelante
Realiza una rutina suave de cuerpo completo con las 24 formas de tai chi estilo Yang para mejorar la salud y favorecer el sistema inmunitario, el equilibrio y la vitalidad. No habrá clase el 26 de noviembre. Las sesiones del 17, 19 y 24 de noviembre se realizarán en Burien Elks Lodge, 14006 1st Ave S, Burien, WA 98168. Es necesario inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Viola Brumbaugh
Martes y jueves
oct. 06 - nov. 05 17642
10:45 am - 11:45 am Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien
Costo: 79 / Descuento para residentes: 75
nov. 10 - dic. 10 17643
10:45 am - 11:45 am Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien
Costo: 79 / Descuento para residentes: 75

(V) Qigong — modalidad híbrida

18 años en adelante

Disfruta una rutina suave de qigong y tai chi para todo el cuerpo, que ayuda a mejorar la salud, el equilibrio y la vitalidad. La clase es híbrida: por Zoom o presencial en el Centro Comunitario de Burien (BCC). Los enlaces se enviarán por correo electrónico entre uno y tres días antes de la primera clase. Se permite asistir a sesiones individuales ($20 tarifa general/$16 con descuento para residentes). La sesión del 11 de noviembre se realizará en el BCC; las del 18 y 25 de noviembre y 2 y 9 de diciembre serán en Village Concepts of Burien, 1010 SW 134th St, Burien, WA 98146. Es necesario inscribirse con anticipación.

Instructor/a: Viola Brumbaugh

Miércoles

oct. 07 - nov. 04 17600

10:45 am - 11:45 am Desde casa (virtual)

Costo: 69 / Descuento para residentes: 65

nov. 11 - dic. 09 17644

10:45 am - 11:45 am Desde casa (virtual)

Costo: 69 / Descuento para residentes: 65

Tonificación con banco y barra de ballet

16 años en adelante

¡Nuevo nombre, la misma excelente clase! Esta rutina combina pilates, ballet, ejercicios isométricos y entrenamiento funcional de fuerza. Los ejercicios con barra de ballet son de bajo impacto y ayudan a desarrollar resistencia y fuerza muscular, además de mejorar la postura y la movilidad. ¡Ven a ejercitar todo el cuerpo y divertirte! No se necesita experiencia. La inscripción incluye dos sesiones en noviembre. El último día de clase será el 10 de noviembre.

Instructor/a: Pamela Peterson

Martes

sept. 01 - sept. 29 17365

05:00 pm - 05:50 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 65 / Descuento para residentes: 60

oct. 06 - nov. 10 17366

05:00 pm - 05:50 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 78 / Descuento para residentes: 72

Yoga suave en silla

18 años en adelante

Descubre los beneficios del yoga suave en silla, una clase diseñada para mejorar el equilibrio, la postura y la atención plena, incluso para personas con movilidad limitada. Mediante movimientos conscientes de pie o sentados en una silla, fortalecerás y estirarás el cuerpo para favorecer la recuperación y el bienestar general. Tanto si deseas mejorar tu salud física como si buscas relajarte, encontrarás un ambiente acogedor para desarrollar flexibilidad y tranquilidad. Las clases del 3 y 10 de noviembre serán en el BCC; las del 17 y 24 de noviembre serán en Merrill Gardens, 15020 5th Ave SW, Burien, WA 98166.

Instructor/a: Janet Crawley, Ryt 500

Martes

sept. 01 - sept. 29 17358

11:15 am - 12:30 pm Sala Hilltop - Centro Comunitario de Burien

Costo: 75 / Descuento para residentes: 70

oct. 06 - oct. 27 17359

11:15 am - 12:30 pm Sala Hilltop - Centro Comunitario de Burien

Costo: 60 / Descuento para residentes: 56

nov. 03 - nov. 24 17360

11:15 am - 12:30 pm Sala Hilltop - Centro Comunitario de Burien

Costo: 60 / Descuento para residentes: 56

dic. 01 - dic. 15 17361

11:15 am - 12:30 pm Merrill Gardens: 15020 5th Ave SW, Burien, WA 98166

Costo: 45 / Descuento para residentes: 42

Yoga suave en silla

18 años en adelante

Descubre los beneficios del yoga suave en silla, una clase diseñada para mejorar el equilibrio, la postura y la atención plena, incluso para personas con movilidad limitada. Mediante movimientos conscientes de pie o sentados en una silla, fortalecerás y estirarás el cuerpo para favorecer la recuperación y el bienestar general. Tanto si deseas mejorar tu salud física como si buscas relajarte, encontrarás un ambiente acogedor para desarrollar flexibilidad y tranquilidad.

Instructor/a: Janet Crawley, Ryt 500

Jueves

sept. 03 - sept. 24 17638

01:00 pm - 02:15 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 60 / Descuento para residentes: 56

oct. 01 - oct. 29 17639

01:00 pm - 02:15 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 75 / Descuento para residentes: 70

Combinación de pilates y yoga

16 años en adelante

Esta clase en colchoneta combina pilates con posturas de hatha yoga. Basado en el método original de 34 ejercicios de contrología de Joseph Pilates, el pilates mejora la resistencia, la movilidad, la fuerza del abdomen y la energía. El hatha yoga se centra en la respiración, el equilibrio y la postura. Es una clase de intensidad moderada adecuada para la mayoría de los niveles. Se aceptan principiantes.

Instructor/a: Stephanie Batby-Eden, Ryt 200

Miércoles

sept. 9 - sept. 30 17636

06:00 pm - 06:45 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 40 / Descuento para residentes: 36

oct. 07 - oct. 28 17637

06:00 pm - 06:45 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 40 / Descuento para residentes: 36

Ejercicio y equilibrio en silla

18 años en adelante

Usarás una silla, pesas de mano, bandas de resistencia y una pelota de ejercicio para mejorar la postura, el equilibrio, la capacidad cardiovascular y la estabilidad. Fortalecerás el cuerpo mediante movimientos funcionales que facilitan las actividades cotidianas y mejoran la calidad de vida. ¡Una excelente manera de mantenerte activo y sentirte bien!

Instructor/a: Novella Fraser

Miércoles

sept. 02 - sept. 30 17640

11:00 am - 12:00 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 55 / Descuento para residentes: 50

oct. 07 - oct. 28 17641

11:00 am - 12:00 pm Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 44 / Descuento para residentes: 40

Yin yoga

18 años en adelante

El yin yoga es una práctica de ritmo lento en la que las posturas se mantienen durante más tiempo que en otros estilos. Sus movimientos y estiramientos suaves son ideales para quienes comienzan a hacer ejercicio o son nuevos en el yoga. Se aceptan personas de todas las capacidades.

Instructor/a: Stephanie Batby-Eden, Ryt 200

Viernes

sept. 11 - sept. 25 17634

10:45 am - 11:45 am Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien

Costo: 30 / Descuento para residentes: 27

oct. 02 - oct. 30 17635

10:45 am - 11:45 am Sala Lakeview - Centro Comunitario de Burien
Costo: 50 / Descuento para residentes: 45

Meditación gratuita

Disfruta un momento de paz y tranquilidad durante el día. Puedes asistir sin inscripción a esta meditación gratuita.
Instructor/a: Janet Crawley, Ryt 500
Martes
sept. 01 - nov. 10 17593
10:50 am - 11:05 am Sala Hilltop - Centro Comunitario de Burien

Ejercicio con baile

Baile tradicional escocés

18 años en adelante
El baile tradicional escocés es una forma de baile social popular en todo el mundo. Beneficia al cuerpo, la mente y el espíritu. Mejora la condición física con movimientos animados y controlados, y estimula la agilidad mental mediante secuencias que aprendemos de memoria y bailamos. Esta clase para principiantes se enfocará en figuras y patrones básicos en un ambiente cómodo y estructurado con personas amables. No se necesita pareja ni experiencia. Puedes traer a un amigo, aunque también conocerás gente en la clase.
Instructor/a: Lizzie Wratten
Jueves
sept. 03 - sept. 24 17362
05:45 pm - 07:00 pm Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien
Costo: 36 / Descuento para residentes: 32
oct. 01 - oct. 29 17363
05:45 pm - 07:00 pm Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien
Costo: 45 / Descuento para residentes: 40

Zumba

10 años en adelante
¡Zumba sigue más fuerte que nunca, con excelente música y pasos de baile dirigidos por una magnífica instructora! Lana te llenará de energía y te motivará a regresar. Se aceptan personas de 10 años en adelante y de todos los niveles de condición física. Los menores deben estar acompañados por un adulto durante la clase.
Instructor/a: Lana Harvey
Miércoles
sept. 02 - sept. 30 17354
05:45 pm - 06:45 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 32 / Descuento para residentes: 28
oct. 07 - oct. 28 17356
05:45 pm - 06:45 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 32 / Descuento para residentes: 28

Acondicionamiento físico para personas mayores

Ejercicios de equilibrio — 9:30 a. m.

50 años en adelante
Los problemas de equilibrio pueden aumentar con la edad debido al envejecimiento natural o a ciertas enfermedades. Esta clase se centra en ejercicios específicos de equilibrio y conciencia corporal. Los movimientos entrenan los músculos para responder a cambios de equilibrio y aumentan la confianza en la capacidad de reacción del cuerpo. La práctica regular puede mejorar el equilibrio. Es útil para personas con enfermedad de Parkinson u otras dificultades de fuerza o equilibrio, y ayuda a reducir el riesgo de caídas. Clase gratuita para personas de 50 años en adelante, patrocinada por una subvención Shape Up del condado de King. Es necesario inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Vivian Bowles

Martes y jueves
sept. 01 - sept. 29 17269
oct. 01 - oct. 29 17271
nov. 03 - nov. 24 17273
dic. 01 - dic. 17 17267
09:30 am - 10:30 am Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien

Ejercicios de equilibrio — 10:30 a. m.

50 años en adelante
Los problemas de equilibrio pueden aumentar con la edad debido al envejecimiento natural o a ciertas enfermedades. Esta clase se centra en ejercicios específicos de equilibrio y conciencia corporal. Los movimientos entrenan los músculos para responder a cambios de equilibrio y aumentan la confianza en la capacidad de reacción del cuerpo. La práctica regular puede mejorar el equilibrio. Es útil para personas con enfermedad de Parkinson u otras dificultades de fuerza o equilibrio, y ayuda a reducir el riesgo de caídas. Clase gratuita para personas de 50 años en adelante, patrocinada por una subvención Shape Up del condado de King. Es necesario inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Vivian Bowles
Martes y jueves
sept. 01 - sept. 29 17270
oct. 01 - oct. 29 17272
nov. 03 - nov. 24 17274
dic. 01 - dic. 17 17268
10:30 am - 11:30 am Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien

EnhanceFitness — 9:30 a. m.

50 años en adelante
Esta clase de ejercicio aeróbico de intensidad moderada incluye calentamiento, actividad aeróbica, pesas (incluidas) y enfriamiento. Recomendamos a las personas nuevas observar una clase antes de inscribirse. Es gratuita para quienes cumplen los requisitos de cobertura de Medicare mediante Renew Active y One Pass Medicare. La clase se realizará en la sala de usos múltiples de la biblioteca de Burien. Último día de clase: 18 de diciembre.
Instructor/a: Pamela Peterson
Lunes y viernes
sept. 02 - sept. 30 17233
oct. 02 - oct. 30 17234
nov. 02 - nov. 30 17275
dic. 02 - dic. 18 17277
09:30 am - 10:30 am Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 40Membresía: 0 / Descuento para residentes: 35

EnhanceFitness — 10:30 a. m.

50 años en adelante
Esta clase de ejercicio aeróbico de intensidad moderada incluye calentamiento, actividad aeróbica, pesas (incluidas) y enfriamiento. Recomendamos a las personas nuevas observar una clase antes de inscribirse. Es gratuita para quienes cumplen los requisitos de cobertura de Medicare mediante Renew Active y One Pass Medicare. No habrá clase el 7 de septiembre.
Instructor/a: Pamela Peterson
Lunes y viernes
sept. 02 - sept. 30 17235
oct. 02 - oct. 30 17236
nov. 02 - nov. 30 17276
dic. 02 - dic. 18 17278
10:30 am - 11:30 am Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 40Membresía: 0 / Descuento para residentes: 35

SilverSneakers Classic — acondicionamiento físico

50 años en adelante
SilverSneakers Classic se enfoca en fortalecer los músculos y aumentar la amplitud de movimiento para las

actividades cotidianas. Los participantes pueden usar pesas de mano, bandas elásticas y una pelota. A menudo se utiliza una silla para ejercicios sentados o como apoyo al estar de pie. Es gratuito para miembros de Medicare que cumplen los requisitos.
Instructor/a: Novella Fraser
Martes y jueves
sept. 01 - sept. 29 17493
03:15 pm - 04:15 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 54Membresía: 0 / Descuento para residentes: 45
oct. 01 - oct. 29 17495
03:15 pm - 04:15 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 54Membresía: 0 / Descuento para residentes: 45

SilverSneakers Classic — acondicionamiento físico

50 años en adelante
SilverSneakers Classic se enfoca en fortalecer los músculos y aumentar la amplitud de movimiento para las actividades cotidianas. Los participantes pueden usar pesas de mano, bandas elásticas y una pelota. A menudo se utiliza una silla para ejercicios sentados o como apoyo al estar de pie. Es gratuito para miembros de Medicare que cumplen los requisitos.
Instructor/a: Novella Fraser
Martes y jueves
sept. 01 - sept. 29 17491
01:00 pm - 02:00 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 54Membresía: 0 / Descuento para residentes: 45
oct. 01 - oct. 29 17494
01:00 pm - 02:00 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 54Membresía: 0 / Descuento para residentes: 45
nov. 03 - nov. 24 17590
01:00 pm - 02:00 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 42Membresía: 0 / Descuento para residentes: 35
dic. 01 - dic. 17 17591
01:00 pm - 02:00 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien
Costo: 36Membresía: 0 / Descuento para residentes: 30
11:00 am - 12:00 pm

Caminatas para personas mayores

Encuentros para caminar por los senderos de Burien (mayores de 50 años)

¡Sal al aire libre, mantente activo y conoce a otras personas mientras exploras los hermosos parques de Burien! Acompáñanos los martes, del 8 de septiembre al 13 de octubre, en caminatas grupales tranquilas dirigidas por una persona facilitadora.

Beneficios de caminar

• Mejora la salud del corazón
• Fortalece los músculos y las articulaciones
• Mejora el equilibrio y la movilidad
• Reduce el estrés
• Favorece el bienestar físico y mental general
¡Disfruta del aire fresco, de nuevas amistades y de la belleza natural de Burien, paso a paso!

Calendario semanal de caminatas

8 de septiembre (#17700) – Hazel Valley Park (fácil)
251 SW 126th St. • Sendero pavimentado de ¼ de milla
15 de septiembre (#17701) – Lake Burien School Park (fácil)
14640 18th Ave SW • Circuito plano de ¼ de milla
22 de septiembre (#17702) – Lakeview Park (fácil)
422 SW 160th St. • Circuito de grava de 0.2 millas
29 de septiembre (#17705) – Miller Creek Trail (fácil)
14455 Des Moines Memorial Dr. • Sendero pavimentado de ½ milla

6 de octubre (#17706) – Salmon Creek Ravine (fácil)
12540 Shorewood Dr. SW • Hasta 1.9 millas (puedes caminar menos si lo prefieres)
13 de octubre (#17707) – Seahurst Park (moderado a difícil)
1600 SW Seahurst Dr. SW • Sendero Service Road (1.15 millas)
Patrocinado por
Estas caminatas están diseñadas para adultos de 50 años en adelante y se realizan a un ritmo cómodo. Los participantes deben poder caminar aproximadamente entre ¼ y 1 milla por senderos pavimentados o en buen estado.

Actividades educativas y recreativas

AARP presenta: Introducción a la inteligencia artificial y el fraude

50 años en adelante
Acompaña a AARP para conocer de manera general qué es la inteligencia artificial, cuáles son sus aplicaciones actuales y cómo se integra en la lucha contra el fraude. Hablaremos de lo que viene y de cómo distinguir lo verdadero de lo falso en un entorno digital que cambia rápidamente. Es necesario inscribirse con anticipación.
Martes
oct. 13 - oct. 13 17285
10:45 am - 11:45 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Decoración y cobertura de pasteles

55 años en adelante
Descubre el mundo creativo y entretenido de la decoración de pasteles con una instructora local, propietaria de Island Delites Cakes en Seattle. Esta clase para principiantes presenta los fundamentos para cubrir y decorar pasteles mediante instrucciones guiadas paso a paso.
Los participantes aprenderán a apilar capas, rellenar, cubrir, alisar y decorar mientras elaboran su propio pastel. Esta clase práctica fomenta la creatividad en un ambiente relajado y acogedor para aprender algo nuevo, conocer gente y disfrutar de un dulce. Podrán probar sus creaciones y llevarse su pastel terminado a casa. El programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King para promover la interacción social entre adultos de 55 años en adelante de la comunidad de Burien. Es necesario inscribirse con anticipación.
Jueves
sept. 10 - sept. 10 17079
01:00 pm - 03:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 5

Encuentro para elaborar velas y aromatizantes de ambiente

55 años en adelante
¡Participa en este espeluznantemente divertido taller de velas y aerosoles aromáticos hechos por ti! Durante 90 minutos, Seattle Candle Girl te guiará para crear una fragancia propia combinando aromas. Ya sea que prefieras especias de calabaza, notas amaderadas o dulces otoñales, podrás elaborar una fragancia única. Podrás recoger tu vela artesanal al día siguiente, justo a tiempo para iluminar la temporada. Se incluyen todos los materiales. Este evento está patrocinado por VSHSL del condado de King y está abierto a adultos de 55 años en adelante de Burien. Inscripción obligatoria antes del 2 de octubre.
Viernes
oct. 16 - oct. 16 17664
10:00 am - 11:30 am Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien

Taller de elaboración de chocolates con Traveling Chocolate Company

55 años en adelante
¡Traveling Chocolate Company está de regreso! Acompáñanos a descubrir el mundo del chocolate y a preparar deliciosos dulces justo a tiempo para el Día de San Valentín. Aprenderás a derretir y templar chocolate, y a transformar las semillas de una fruta de 10,000 años de antigüedad en golosinas. Practicarás técnicas para bañar, agrupar y decorar, y cubrirás con chocolate caramelos salados, centros de crema, nueces y frutas deshidratadas. Empacarás los dulces en una caja para regalar o conservar. Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King para promover la interacción social entre adultos de 55 años en

adelante de Burien. Se requiere inscripción previa.
Lunes
oct. 05 - oct. 05 16737
01:00 pm - 03:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 5

Planificación patrimonial y protección de bienes

55 años en adelante
Falta agregar la descripción.
Viernes
sept. 25 - sept. 25 16763
10:00 am - 11:00 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Fundamentos financieros: cómo entender el crédito y las deudas

50 años en adelante
El programa SAFE de Financial Beginnings (Estrategias para lograr el empoderamiento financiero) ofrece herramientas prácticas para fortalecer la salud financiera y construir estabilidad a largo plazo.
Esta sesión se centra en el módulo de crédito y deudas. Ayuda a comprender mejor el crédito, las deudas y las estrategias de pago, así como a evaluar la situación financiera actual, crear planes realistas y mejorar el bienestar financiero general. Es necesario inscribirse con anticipación.
Martes
nov. 10 - nov. 10 17297
10:45 am - 11:45 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Jardinería con Robyn: taller de coronas decorativas

55 años en adelante
¡Celebra la temporada con un taller festivo y práctico de coronas decorativas! Con una base resistente de ramas de vid y diversos adornos de temporada, como follaje artificial, cintas y otros elementos decorativos, crearás una hermosa corona que podrás disfrutar durante años. No necesitas experiencia; la instructora te guiará paso a paso y se proporcionan todos los materiales. ¡Ven a crear una corona única hecha por ti! Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King para promover la convivencia entre adultos de 55 años en adelante de Burien. Es obligatorio inscribirse con anticipación. Cada participante puede inscribirse en un solo taller de coronas.
Miércoles
oct. 14 - oct. 14 17617
01:00 pm - 03:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 5

Jardinería con Robyn: taller de coronas decorativas

55 años en adelante
¡Celebra la temporada con un taller festivo y práctico de coronas decorativas! Con una base resistente de ramas de vid y diversos adornos de temporada, como follaje artificial, cintas y otros elementos decorativos, crearás una hermosa corona que podrás disfrutar durante años. No necesitas experiencia; la instructora te guiará paso a paso y se proporcionan todos los materiales. ¡Ven a crear una corona única hecha por ti! Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King para promover la convivencia entre adultos de 55 años en adelante de Burien. Es obligatorio inscribirse con anticipación. Cada participante puede inscribirse en un solo taller de coronas.
Jueves
oct. 15 - oct. 15 17618
01:00 pm - 03:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 5

Taller de tarjetas para las fiestas

55 años en adelante
¡Relájate, crea y celebra! Disfruta del espíritu festivo en este taller de acuarela de un día. Elaborarás cuatro tarjetas únicas para compartir con familiares y amigos. No se requiere experiencia; solo trae tu creatividad. Se proporcionan todos los materiales y podrás disfrutar de pintar en un ambiente acogedor y sin estrés. Habrá

refrigerios y bebidas. Este programa está patrocinado por la subvención VSHSL para fomentar la convivencia entre adultos de 55 años en adelante de Burien. Se permite una clase por persona; si quedan lugares, podrían abrirse otras sesiones para participantes que ya asistieron.
Instructor/a: Carolyn Bing
Jueves
oct. 22 - oct. 22 17553
01:00 pm - 04:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 5
Viernes
oct. 23 - oct. 23 17457
01:00 pm - 04:00 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 5

Humana: taller intensivo de inscripción

50 años en adelante
Descripción pendiente.
Lunes
nov. 02 - nov. 02 17222
10:00 am - 11:00 am Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien

Humana: haz rendir tu presupuesto para alimentos

50 años en adelante
Esta presentación de Humana ofrece estrategias prácticas para aprovechar al máximo el presupuesto de alimentos sin sacrificar la nutrición ni la calidad. Hablaremos de cómo planificar las compras, ahorrar y reducir el desperdicio de comida mientras disfrutas de tus platillos favoritos. Los asistentes se llevarán ideas y herramientas realistas para comprar con confianza, gastar de manera consciente y hacer rendir más su dinero. Es necesario inscribirse con anticipación.
Jueves
sept. 24 - sept. 24 17205
10:00 am - 11:00 am Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien

Medicare 101: cómo elegir el plan adecuado para ti

50 años en adelante
Conoce los conceptos básicos de Medicare y cómo funciona. Aprende qué debes hacer para inscribirte en un plan que se adapte a tus necesidades. Trae tus preguntas para el experto en Medicare. Se recomienda inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Jim Yragui, Bs Pharmacy
Jueves
oct. 15 - oct. 15 17111
10:00 am - 12:00 pm Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien
Costo: 0
oct. 29 - oct. 29 17112
10:00 am - 12:00 pm Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien
Costo: 0
nov. 12 - nov. 12 17113
10:00 am - 12:00 pm Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien
Costo: 0
oct. 08 - oct. 08 17116
04:45 pm - 06:45 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 0
oct. 22 - oct. 22 17118
04:45 pm - 06:45 pm Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien
Costo: 0

Presentación sobre el período de inscripción abierta de Medicare

50 años en adelante
Acompáñanos a una presentación presencial y GRATUITA sobre la inscripción abierta de Medicare. Aprenderás

qué puedes hacer durante este período, cómo elegir o cambiar de plan, qué planes Medigap existen y cómo obtener ayuda para pagar Medicare.
La presentación estará a cargo de una persona voluntaria del programa Statewide Health Insurance Benefits Advisors (SHIBA), que brinda asesoramiento gratuito, imparcial y confidencial sobre opciones de cobertura médica de Medicare. Solid Ground es el patrocinador local de SHIBA. Se recomienda inscribirse con anticipación.
Martes
oct. 20 - oct. 20 17440
11:00 am - 12:30 pm Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

MV Transit: cómo desplazarse en transporte público

50 años en adelante
Descubre cómo el transporte público puede ayudarte a mantenerte conectado e independiente. Representantes de MV Transportation hablarán de los servicios locales, las opciones de accesibilidad, los programas de tarifas reducidas y el transporte disponible para personas mayores. Aprende a planificar viajes, utilizar el sistema con confianza y acceder a recursos que facilitan tus desplazamientos. Esta es la primera parte de un programa de dos sesiones. La segunda será el martes 22 de septiembre e incluye un viaje gratuito en el tren ligero Link para ir a almorzar, cortesía del condado de King. Quienes se inscriban en esta presentación quedarán inscritos automáticamente en el viaje en tren. Cada participante paga su almuerzo. Se requiere inscripción previa.
Martes
sept. 08 - sept. 08 17662
10:00 am - 12:00 pm Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Cómo abordar la acumulación compulsiva: comprensión, seguridad y apoyo

50 años en adelante
Acompaña a Lauren Williams, propietaria de Casual Uncluttering LLC y organizadora profesional certificada, para conocer de manera práctica el trastorno de acumulación y la desorganización crónica. Con más de una década de experiencia y cientos de clientes atendidos, Lauren aporta conocimientos profesionales y una comprensión personal adquirida durante importantes cambios de vida, como mudanzas a través del país y la reducción del tamaño de su vivienda. Ahora se especializa en casos complejos de acumulación, con estrategias compasivas y prácticas para lograr cambios duraderos.
En esta clase, los participantes comprenderán mejor los desafíos de relacionarse con una persona que presenta trastorno de acumulación, incluidos los riesgos emocionales, financieros y físicos. También aprenderán herramientas prácticas para mejorar la comunicación con quienes adquieren demasiados objetos y tienen dificultades para desprenderse de sus pertenencias, y así responder de manera más eficaz y empática. La clase está financiada por la subvención VSHSL para promover el bienestar general de adultos de 55 años en adelante de Burien. Es necesario inscribirse con anticipación.
Lunes
sept. 14 - sept. 14 16884
10:45 am - 11:45 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Nutrición: salud cerebral

55 años en adelante
Descubre cómo los alimentos que consumes pueden favorecer un cerebro más sano y ágil. Exploraremos la relación entre la nutrición y la salud cerebral, y cómo las decisiones alimentarias pueden influir en la memoria, la concentración, el estado de ánimo y la función cognitiva. Aprenderás formas sencillas de incorporar alimentos beneficiosos para el cerebro en tus comidas diarias y recibirás recetas para nutrir el cuerpo y la mente. Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King dedicada a la salud y educación nutricional de las personas mayores. Es necesario inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Ann Bailey
Lunes
oct. 19 - oct. 19 17622
10:45 am - 11:45 am Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien

Cómo abordar la acumulación compulsiva: comprensión, seguridad y apoyo

50 años en adelante

Acompaña a Lauren Williams, propietaria de Casual Uncluttering LLC y organizadora profesional certificada, para conocer de manera práctica el trastorno de acumulación y la desorganización crónica. Con más de una década de experiencia y cientos de clientes atendidos, Lauren aporta conocimientos profesionales y una comprensión personal adquirida durante importantes cambios de vida, como mudanzas a través del país y la reducción del tamaño de su vivienda. Ahora se especializa en casos complejos de acumulación, con estrategias compasivas y prácticas para lograr cambios duraderos.
En esta clase, los participantes comprenderán mejor los desafíos de relacionarse con una persona que presenta trastorno de acumulación, incluidos los riesgos emocionales, financieros y físicos. También aprenderán herramientas prácticas para mejorar la comunicación con quienes adquieren demasiados objetos y tienen dificultades para desprenderse de sus pertenencias, y así responder de manera más eficaz y empática. La clase está financiada por la subvención VSHSL para promover el bienestar general de adultos de 55 años en adelante de Burien. Es necesario inscribirse con anticipación.
Lunes
sept. 14 - sept. 14 16884
10:45 am - 11:45 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Nutrición: salud cerebral

55 años en adelante
Descubre cómo los alimentos que consumes pueden favorecer un cerebro más sano y ágil. Exploraremos la relación entre la nutrición y la salud cerebral, y cómo las decisiones alimentarias pueden influir en la memoria, la concentración, el estado de ánimo y la función cognitiva. Aprenderás formas sencillas de incorporar alimentos beneficiosos para el cerebro en tus comidas diarias y recibirás recetas para nutrir el cuerpo y la mente. Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King dedicada a la salud y educación nutricional de las personas mayores. Es necesario inscribirse con anticipación.
Instructor/a: Ann Bailey
Lunes
oct. 19 - oct. 19 17622
10:45 am - 11:45 am Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien

Cómo reconocer las señales de alerta de la demencia

50 años en adelante
Acompáñanos a un taller informativo y de apoyo para aprender a reconocer las primeras señales y síntomas de la demencia. Si cuidas a alguien, eres familiar o tienes inquietudes sobre una persona cercana, esta sesión te ayudará a entender cómo puede manifestarse la demencia, en qué se diferencia del envejecimiento normal y qué hacer si observas señales de alerta.
El taller, dirigido por el Dr. David Lipps, también abordará estrategias de comunicación, recursos comunitarios y pasos para obtener apoyo. Habrá tiempo para preguntas y conversación abierta.
Se recomienda inscribirse con anticipación.
Lunes
nov. 09 - nov. 09 17191
10:00 am - 11:00 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Curso de improvisación para personas mayores principiantes: conoce, juega y crea

55 años en adelante
Participa en este curso de improvisación para personas mayores, conoce gente nueva, mejora tus habilidades de comunicación y explora tu creatividad en un ambiente divertido y relajado. Mediante juegos y ejercicios interactivos, aprenderás a confiar en tus instintos, aceptar lo inesperado y responder espontáneamente, ¡mientras te diviertes! Este curso ofrece un espacio seguro y acogedor para crear, colaborar, compartir historias y establecer nuevas amistades, con muchas risas y momentos memorables. El programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia entre adultos de 55 años en adelante de Burien.
Instructor/a: Hannah Pinter
Martes
sept. 08 - oct. 13 16962
01:30 pm - 02:30 pm Sala Manhattan - Centro Comunitario de Burien
Tarifa general: 36 / Descuento para residentes: 30

Serenity Funeral Home: planifica con anticipación para tu tranquilidad

50 años en adelante

Participa en una sesión informativa que te ayudará a comprender las decisiones relacionadas con el final de la vida con claridad y confianza. Ya sea que apenas estés explorando tus opciones o desees actualizar un plan existente, esta presentación ofrece orientación práctica, recursos útiles e información para apoyar tu planificación. Es necesario inscribirse con anticipación.

Martes

sept. 29 - sept. 29 17143

10:00 am - 11:00 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Baño de sonido con Janet Crawley

18 años en adelante

Sumérgete en las vibraciones de los cuencos de cristal durante este baño de sonido con Janet Crawley. Relájate, recupérate y encuentra equilibrio mientras escuchas su hermosa resonancia. Recuéstate sobre una esterilla de yoga con una manta abrigada o siéntate en una silla y permite que las vibraciones recorran tu cuerpo, ayudándote a equilibrar tus chakras o centros de energía y a liberar el estrés y la tensión.

Entre los posibles beneficios atribuidos a la terapia con cuencos de cristal se incluyen el fortalecimiento del sistema inmunitario, la reducción del cortisol, la reparación del ADN, el alivio del dolor, una mayor oxigenación de la sangre, una mejor calidad del sueño y un estado mental propicio para la meditación. Trae tu propia manta y almohada. Es obligatorio inscribirse con anticipación. No se permitirá el ingreso una vez comenzada la clase.

Instructor/a: Janet Crawley, Ryt 500

Miércoles

sept. 16 - sept. 16 16987

oct. 14 - oct. 14 16990

nov. 04 - nov. 04 16999

05:30 pm - 06:30 pm Sala Hilltop - Centro Comunitario de Burien

Costo: 35 / Descuento para residentes: 30

El camino por delante: conducción segura para personas mayores

55 años en adelante

Con la edad, los cambios en la visión, las capacidades cognitivas y las habilidades físicas pueden afectar la seguridad al conducir. Sin embargo, la edad por sí sola no determina si una persona conduce de forma segura. Acompaña a Jillian Kirschke, terapeuta ocupacional y especialista en rehabilitación de conductores de Compass Driving Rehabilitation, en una conversación informativa sobre cómo mantener la seguridad y la independencia al conducir a medida que envejecemos. Esta presentación basada en evidencia abordará estrategias prácticas, señales de alerta y recursos para ayudar a las personas mayores a seguir conduciendo con seguridad durante el mayor tiempo posible. Tanto si estás planificando para ti como si apoyas a un ser querido, encontrarás un enfoque preventivo para el envejecimiento saludable y la movilidad. Se requiere inscripción previa.

Viernes

oct. 23 - oct. 23 17337

10:45 am - 11:45 am Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Concurso de preguntas y respuestas para personas mayores

55 años en adelante

¡Participa en una divertida ronda de preguntas y respuestas para personas mayores! Este animado evento social es una excelente oportunidad para poner a prueba tu memoria, conocer gente y disfrutar de una competencia amistosa. Habrá preguntas sobre historia, música, cine y muchos otros temas. ¡Ven preparado para jugar! Disfruta de un almuerzo preparado mientras participas. No importa si eres experto o solo vienes a divertirte: todos son bienvenidos. Puedes venir con un grupo de hasta seis personas por mesa o por tu cuenta; te encontraremos un lugar. ¡El equipo con más puntos se llevará el reconocimiento! Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL para promover la convivencia entre adultos de 55 años en adelante de nuestra comunidad. Se requiere inscripción previa.

Martes

sept. 01 - sept. 01 17146

11:30 am - 01:30 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien

Your Senior Tech: prevención del fraude

55 años en adelante

Charla tecnológica sobre prevención del fraude: aprende a reconocer estafas comunes, identificar señales de alerta, proteger tus datos personales y responder de manera segura a llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos y mensajes en línea sospechosos. Esta clase interactiva incluye ejemplos reales y consejos prácticos que puedes aplicar de inmediato. El programa está patrocinado por una subvención VSHSL para ayudar a las personas mayores a mejorar sus conocimientos digitales y su confianza al utilizar la tecnología. Se requiere inscripción previa.

Jueves

oct. 08 - oct. 08 17572

10:45 am - 11:45 am Sala Shorewood - Centro Comunitario de Burien

Your Senior Tech: clínica móvil de tecnología

55 años en adelante

¿Tienes dificultades con tu dispositivo? Inscríbete en nuestra clínica móvil de tecnología con Your Senior Tech para recibir ayuda con su uso, resolver problemas o aprender a manejarlo con mayor confianza. Trae tu teléfono, tableta, computadora portátil u otro dispositivo y recibe apoyo tecnológico individual y gratuito en un ambiente relajado y acogedor. La atención se brinda por orden de llegada. Habrá estudiantes mentores para ayudarte a comprender mejor la tecnología, resolver problemas comunes, mantenerte conectado y usar tus dispositivos con confianza. Este programa está dirigido a adultos de 55 años en adelante y está patrocinado por la subvención VSHSL. Se requiere inscripción previa.

Viernes

sept. 04 - sept. 04 17416

11:00 am - 02:00 pm Sala Chelsea - Centro Comunitario de Burien

Grupo de conversación en español

55 años en adelante

¡Acompáñanos a un grupo de conversación en español relajado y acogedor para adultos de 55 años en adelante! Dirigido por Betty Holland, hablante nativa de español, este encuentro ofrece una oportunidad para conversar, intercambiar experiencias culturales y conectar con otras personas que hablan o están aprendiendo español. Ya sea que lo hables con fluidez o simplemente quieras practicar y ganar confianza, disfrutarás de conversaciones interesantes, experiencias compartidas y un ambiente amistoso y de apoyo.

¡Ven a conversar y compartir con nosotros!

La clase se reúne cada dos semanas: 4 y 18 de septiembre; 2, 16 y 30 de octubre; y 13 de noviembre.

Viernes

sept. 04 - nov. 13 17633

12:00 pm - 01:00 pm Vestíbulo - Centro Comunitario de Burien

Almuerzo de convivencia

55 años en adelante

¡Acompáñanos a un almuerzo de convivencia! Disfruta de música mientras almuerzas y conversas con amistades de siempre y personas nuevas. Este programa está patrocinado por una subvención VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia entre adultos de 55 años en adelante de Burien. Es necesario inscribirse con anticipación.

Jueves

oct. 01 - oct. 01 16732

11:30 am - 01:30 pm Salón de banquetes Seahurst - Centro Comunitario de Burien

Excursiones para personas mayores

Brunch en Cottage Café de Cle Elum

Disfrute de una excursión panorámica a Cle Elum para tomar un brunch en el histórico Cottage Café, un lugar favorito de residentes y viajeros desde 1935. Después, explore las tiendas del centro y el encanto de esta pequeña ciudad antes de regresar. El viaje incluye transporte y acompañamiento. Cada participante paga su propio brunch.

50 años o más

Miércoles

sep. 09 - sep. 09 17435

09:00 am - 03:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 30 / descuento para residentes: 27

Excursión sorpresa, 9:30 a. m.

Acompáñenos en una divertida excursión sorpresa y pase tiempo con otras personas participantes. Incluye entrada, acompañamiento y transporte. La entrada está subvencionada por el programa VSHSL del condado de King.
55 años o más
Sábado
sep. 19 - sep. 19 17419
09:30 am - 03:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa general: 18 / descuento para residentes: 15

MV Transit: tren ligero Link y almuerzo

Aprenda a utilizar el tren ligero Link con MV Transit. Tomaremos un transporte hasta la estación de Tukwila, aprenderemos a pagar el pasaje y viajaremos a un destino previamente seleccionado para almorzar. Después regresaremos en tren ligero y transporte al Centro Comunitario de Burien. Esta es la segunda parte de la capacitación de MV Transit Metro. Incluye acompañamiento, transporte y viaje en tren. Cada participante paga su almuerzo. Esta excursión no es accesible conforme a la ADA. Para asistir, debe haber participado en la presentación de MV Transit del 8 de septiembre.
50 años o más
Martes
sep. 22 - sep. 22 17016
10:30 am - 02:30 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)

Excursión de avistamiento de ballenas

Descubra la belleza y la fauna del noroeste del Pacífico en una excursión de avistamiento de ballenas que sale del centro de Seattle. Navegaremos por las aguas de Puget Sound y el mar de Salish en busca de orcas, ballenas jorobadas, ballenas grises y otras especies marinas. Naturalistas expertos compartirán información sobre el ecosistema marino, la conservación y la historia local. Disfrute de vistas de Seattle, las islas y la fauna en su hábitat natural. Esta excursión está subvencionada por VSHSL para fomentar la convivencia entre adultos de 55 años o más. Inscríbase antes del 15 de septiembre. Incluye acompañamiento, transporte y entrada. Cada participante paga su comida a bordo.
55 años o más
Miércoles
sep. 23 - sep. 23 17615
10:30 am - 05:30 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 189 / descuento para residentes: 175

Excursión al paseo marítimo y acuario de Seattle

Visite el famoso paseo marítimo de Seattle y el nuevo Ocean Pavilion del acuario. Este pabellón de 150 millones de dólares alberga una gran variedad de vida marina, incluidos tiburones leopardo, rayas águila y miles de peces. Las exhibiciones interactivas muestran las conexiones de nuestro océano. Después, visite el acuario original en los muelles 59 y 60 y compre café, refrigerios o almuerzo en Aquarium Café (no se acepta efectivo). Incluye acompañamiento y transporte. La entrada (aproximadamente $50) y el almuerzo corren por cuenta de cada participante. Es posible obtener un descuento presentando la Gold Card en la taquilla. Si necesita una Gold Card, consulte con recepción.
50 años o más
Miércoles
oct. 14 - oct. 14 17454
09:00 am - 02:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 18 / descuento para residentes: 15

Almuerzo en Europa, en Enumclaw

Viajaremos a Black Diamond para almorzar en Europa, un apreciado restaurante de auténtica cocina alemana y polaca. Después habrá tiempo libre para explorar el centro histórico, visitar tiendas y panaderías o disfrutar del encanto de esta antigua comunidad minera. Cada participante paga su almuerzo.
50 años o más

Miércoles
oct. 21 - oct. 21 17422
11:00 am - 03:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 22 / descuento para residentes: 19

Recorrido por McMenamins Olympic Club y compras en tiendas outlet

En el corazón de Centralia, Washington, McMenamins Olympic Club es un histórico hotel, restaurante, pub y espacio de entretenimiento que recibe visitantes desde 1908. Combina historia, arte, hospitalidad, arquitectura de época y entretenimiento moderno. Incluye acompañamiento, transporte y entrada al Olympic Club. El almuerzo en XXX corre por cuenta de cada participante. Inscríbase antes de XX. No se realizan reembolsos de entradas.
55 años o más
Miércoles
nov. 04 - nov. 04 17616
09:30 am - 05:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 30 / descuento para residentes: 27

Java & Clay Café y almuerzo en Gig Harbor

Acompáñenos a una salida creativa y relajante en Java & Clay Café. Podrá elegir una pieza de cerámica de hasta $20; si prefiere una más cara, podrá pagar la diferencia. Elija sus colores favoritos y pinte su propia obra. El café esmaltará y cocerá profesionalmente las piezas, que podrán recogerse posteriormente en el Centro Comunitario de Burien. Mientras pinta, puede comprar café u otra bebida. Después iremos a almorzar a Gig Harbor. Cada participante paga su almuerzo. Inscríbase antes del 4 de noviembre.
55 años o más
Miércoles
nov. 18 - nov. 18 17421
09:00 am - 03:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 26 / descuento para residentes: 23

The Great Junk Hunt en el recinto ferial de Puyallup

El recinto ferial del estado de Washington en Puyallup acoge este singular mercado itinerante de artículos de segunda mano. Pase el día buscando sus próximos tesoros. Incluye transporte, acompañamiento y entrada. La comida y las compras corren por cuenta de cada participante.
50 años o más
Sábado
nov. 21 - nov. 21 17431
09:00 am - 02:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 41 / descuento para residentes: 38

Almuerzo social de Acción de Gracias en DoubleTree by Hilton

Los centros comunitarios de Burien y Tukwila organizarán un almuerzo de Acción de Gracias para personas de 55 años o más en DoubleTree Suites by Hilton–Southcenter. Disfrute de una deliciosa comida y entretenimiento en vivo mientras convive con amistades nuevas y conocidas. El programa está subvencionado por VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia de las personas mayores de Burien. Burien puede proporcionar transporte a 14 participantes por orden de llegada. Inscríbase antes del 1 de noviembre.
De 55 a 100 años
Martes
nov. 24 - nov. 24 17227
11:00 am - 01:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 20

Matiné en Village Theatre de Issaquah: Come From Away

Disfrute de la música inspirada en las tradiciones folclóricas celtas y de Terranova en el musical Come From Away, en Village Theatre de Issaquah. Esta producción conmovedora y dinámica celebra la solidaridad y la humanidad inesperadas. Después de la función, cenaremos en el encantador centro de Issaquah. Incluye entradas, acompañamiento y transporte. Cada participante paga su cena. Subvencionado por VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia entre las personas mayores de Burien. Inscríbase antes del 4 de noviembre. No se ofrecen créditos ni reembolsos de entradas por cancelaciones.

55 años o más
Miércoles
nov. 25 - nov. 25 17432
12:30 pm - 07:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 67 / descuento para residentes: 64

Festival Navideño Victoriano (Puyallup)

El Festival Navideño Victoriano del Washington State Fair Events Center en Puyallup es una de las tradiciones festivas más destacadas del noroeste del Pacífico. El recinto se convierte en un pueblo victoriano con cientos de tiendas especializadas, regalos artesanales, decoraciones, espectáculos en vivo, comidas y bebidas de temporada y actividades familiares. Disfrute de actuaciones, vendedores artesanales, una visita a Santa Claus y el encanto de una Navidad clásica. Incluye acompañamiento y transporte. La entrada (aproximadamente $16) y las comidas corren por cuenta de cada participante.
50 años o más
Jueves
dic. 03 - dic. 03 17614
09:00 am - 04:00 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)
Tarifa: 22 / descuento para residentes: 19

Función de cine en The Tin Room Theater de Burien

¡Celebre las fiestas con amistades! Acompañe a los centros comunitarios de Burien y Tukwila a una función gratuita del clásico White Christmas, protagonizado por Bing Crosby. Las puertas abren a las 4:00 p. m. y la película comienza a las 4:30 p. m.; duración: 120 minutos. Se ofrecerán aperitivos ligeros y una bebida. Subvencionado por VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia de adultos de 55 años o más en Burien. Se requiere inscripción previa; los cupos son limitados. Incluye entrada, aperitivos y bebida. No se proporciona transporte.
55 años o más
Miércoles
dic. 16 - dic. 16 17420
04:00 pm - 07:00 pm
Tarifa: 5

Función de cine en The Tin Room Theater de Burien

¡Celebre las fiestas con amistades! Acompañe a los centros comunitarios de Burien y Tukwila a una función gratuita de la película XXXXXXXX. Las puertas abren a las 4:00 p. m. y la película comienza a las 4:30 p. m.; duración: 1 hora y 36 minutos. Se ofrecerán aperitivos ligeros y una bebida. Subvencionado por VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia de adultos de 55 años o más en Burien. Se requiere inscripción previa; los cupos son limitados. Incluye entrada, aperitivos y bebida. No se proporciona transporte.
55 años o más
Jueves
dic. 17 - dic. 17 17423
04:00 pm - 07:00 pm
Tarifa: 5

Almuerzo de agradecimiento a los veteranos

Acompáñenos a un almuerzo en el Centro Comunitario de Tukwila para honrar y reconocer a nuestros veteranos y sus familiares. Burien puede transportar hasta 14 participantes de ida y vuelta, por orden de llegada.
55 años o más
Lunes
nov. 09 - nov. 09 17661
11:00 am - 01:30 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)

12 días de bondad con los Seattle Seahawks

Acompáñenos a un evento especial con la organización Seattle Seahawks. Este evento gratuito contará con apariciones de exjugadores destacados y entretenimiento sorpresa. Disfrute de almuerzo, premios y oportunidades para tomarse fotografías. Subvencionado por VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia entre adultos de 55 años o más en Burien. El evento será en el Centro Comunitario de Tukwila.

Burien puede transportar hasta 14 participantes de ida y vuelta, por orden de llegada. Quienes utilicen la camioneta deben reunirse en el Centro Comunitario de Burien a las 10:30 a. m. Inscríbase antes del 25 de noviembre.
55 años o más
Miércoles
dic. 09 - dic. 09 17426
11:00 am - 01:30 pm Camioneta Ford Transit 350 (2019)

Eventos sociales para personas mayores

Bunco

Edades: 55 años en adelante
¡Bunco y almuerzo: acompaña a tus fantasmas y duendes favoritos! Disfruta de una partida divertida y amistosa de Bunco con otras personas, además de un almuerzo gratuito. ¿Nunca has jugado? No hay problema: Bunco es un juego de dados fácil de aprender, ideal para principiantes.
Nos asociamos con el Centro Comunitario de Tukwila para este evento festivo. ¡Ven con disfraz y tendrás la oportunidad de ganar un premio! Este programa cuenta con el apoyo de una subvención VSHSL del condado de King para fomentar la convivencia entre adultos de 55 años o más de la comunidad de Burien. Hay transporte de Burien a Tukwila para un máximo de 14 participantes, por orden de llegada. Es necesario inscribirse con anticipación.
Miércoles, 28 de octubre | N.º 17504
10:30 a. m.–2:00 p. m. | Vehículo Ford Transit 350 (2019)

Evento de concientización sobre la prevención de caídas

Edades: 50 años en adelante
El programa incluye una presentación de los Servicios Médicos de Emergencia del condado de King. Visita las mesas de organizaciones participantes para obtener información importante sobre salud y planificación para la vida. Infórmate sobre las clases de acondicionamiento físico del Centro Comunitario de Burien que pueden ayudar a mantener y mejorar el equilibrio. Habrá almuerzos en caja y artículos promocionales hasta agotar existencias. Se recomienda inscribirse con anticipación.
Jueves, 17 de septiembre | N.º 16733
11:00 a. m.–1:00 p. m. | Salón de banquetes Seahurst, Centro Comunitario de Burien

Encuentro para pintar: noviembre — El muñeco de nieve feliz

Edades: 55 años en adelante
¡Prepárate para pintar al muñeco de nieve más alegre! Su gran sonrisa y su espíritu festivo invernal harán que este proyecto te levante el ánimo. Te guiaremos paso a paso para dar vida a este encantador personaje. Una clase divertida y relajante, ideal para principiantes y para quienes disfrutan del ambiente festivo. Todos los materiales están incluidos. Este programa cuenta con una subvención VSHSL del condado de King para apoyar oportunidades de convivencia para adultos de 55 años o más de la comunidad de Burien.
Máximo una clase por persona al mes. Si es necesario, se permitirá que participantes anteriores se inscriban en otras sesiones.
Instructora: Carolyn Bing
Miércoles, 4 de noviembre | N.º 17409 | 1:00–3:00 p. m. | Sala Shorewood, Centro Comunitario de Burien
Viernes, 13 de noviembre | N.º 17449 | 1:00–3:00 p. m. | Sala Shorewood, Centro Comunitario de Burien

Encuentro para pintar: octubre — Paseo por el parque

Edades: 55 años en adelante
Celebra la magia del otoño mientras exploramos los impresionantes colores de temporada del noroeste del Pacífico. En esta clase plasmaremos la admiración que inspira la vibrante paleta otoñal de la naturaleza. Con instrucciones guiadas, crearás una pintura de paisaje expresiva y llena de color que refleje la belleza de un paseo por el parque en octubre. Se aceptan participantes de todos los niveles. Todos los materiales están incluidos. Este programa cuenta con una subvención VSHSL del condado de King para apoyar oportunidades de convivencia para adultos de 55 años o más de la comunidad de Burien.
Máximo una clase por persona al mes. Si es necesario, se permitirá que participantes anteriores se inscriban en otras sesiones.
Instructora: Carolyn Bing
Miércoles, 7 de octubre | N.º 17407 | 1:00–3:00 p. m. | Sala Shorewood, Centro Comunitario de Burien
Miércoles, 21 de octubre | N.º 17408 | 1:00–3:00 p. m. | Sala Shorewood, Centro Comunitario de Burien

Encuentro para pintar: septiembre — Luna de cosecha

Edades: 55 años en adelante

¡Comencemos el otoño con una pintura festiva de la cosecha! En esta clase aprenderás a crear sombras y luces en una calabaza para que parezca llena de volumen y resplandeciente bajo la brillante luna de septiembre. Usaremos una plantilla sencilla de un cuervo para dar un toque divertido a la escena. No necesitas experiencia: ven a pintar, relajarte y disfrutar de la temporada. Todos los materiales están incluidos. Este programa cuenta con una subvención VSHSL del condado de King para apoyar oportunidades de convivencia para adultos de 55 años o más de la comunidad de Burien.

Máximo una clase por persona al mes. Si es necesario, se permitirá que participantes anteriores se inscriban en otras sesiones.

Instructora: Carolyn Bing

Miércoles, 16 de septiembre | N.º 17406 | 1:00–3:00 p. m. | Sala Shorewood, Centro Comunitario de Burien

Mahjongg

Jueves, 3 de septiembre–12 de noviembre | N.º 17608

11:00 a. m.–1:00 p. m. | Vestíbulo, Centro Comunitario de Burien

Dominó Tren Mexicano

Encuentro para jugar al dominó Tren Mexicano. Dirigido por participantes, sin instructor. No habrá encuentro el 6 de noviembre.

Viernes, 4 de septiembre–13 de noviembre | N.º 17607

1:00–3:00 p. m. | Vestíbulo, Centro Comunitario de Burien

Actividades y concursos familiares

Concurso de casas de jengibre

Edades: 5 a 99 años

¡Volvamos al futuro! Inscríbete hoy y recoge tu casa de jengibre en el centro comunitario para decorarla al estilo de tu DÉCADA favorita. ¿Una cafetería de los años cincuenta? ¿O una casa de neón inspirada en los ochenta? Tal vez una casa decorada como si estuviera en un futuro lejano. ¡Las posibilidades son infinitas! Inscríbete antes del 1 de diciembre. Lleva el kit a casa para decorarlo y devuélvelo el 8 de diciembre, entre las 12:00 p. m. y las 7:00 p. m., para exhibirlo. Las reglas se incluyen con el kit y también están publicadas en línea. Cupo limitado.

1–29 de diciembre | N.º 17284

5:00–6:30 p. m. (horario indicado en el documento original)

Tarifa general: $35

Puzzle Palooza: ¡diversión familiar con 300 piezas!

Edades: 5 a 99 años

¿Buscas una salida divertida para toda la familia? Acompáñanos a una noche de competencia amistosa armando rompecabezas. Inscríbete individualmente o en un equipo de hasta cinco personas. Solo el capitán debe inscribirse en nombre del equipo. Inscríbete antes del 25 de febrero. Todos los equipos recibirán el mismo rompecabezas de 300 piezas durante el evento. Trae un rompecabezas usado de casa para intercambiarlo con otras personas. Cupo limitado.

Viernes, 16 de octubre | N.º 17282

6:00–8:30 p. m. | Sala Manhattan, Centro Comunitario de Burien

Tarifa general: $25

Puzzle Palooza: ¡500 piezas!

Edades: 5 a 99 años

¿Te VUELVEN LOCO los rompecabezas? Acompáñanos a una noche de competencia amistosa armando rompecabezas. Inscríbete individualmente o en un equipo de hasta cuatro personas. Solo el capitán debe inscribirse en nombre del equipo. Inscríbete antes del 21 de febrero. Todas las personas recibirán un rompecabezas de 500 piezas durante el evento. Cupo limitado.

Viernes, 16 de octubre | N.º 17281

6:00–8:30 p. m. | Salón de banquetes Seahurst, Centro Comunitario de Burien

Tarifa general: $25

Nota: Las fechas límite y los horarios se conservaron tal como aparecen en el documento original, incluso cuando parecen no coincidir con las fechas de los eventos.