



## ¡Bienvenidos al centro de Comunidad Virtual de Rhode Island!

Para mantener nuestros cuerpos sanos, nuestras mentes lúcidas y nuestros espíritus positivos.

*Este Centro para todas las edades, de comunidad virtual de RI es un lugar para conectarse, aprender y jugar por internet ahora que la comunicación en persona es imposible.*

Participa en una amplia variedad de actividades en internet, de ejercicio y bienestar, cocina y jardinería, ayuda tecnológica, información sobre ellas y cómo realizarlas, clases, entretenimientos, juegos, eventos sociales y culturales, viajes y tours, desde donde te encuentres.

Visítanos en la página: <http://agefriendlyri.org> para encontrar la agenda de atractivas y gratis actividades que puedes realizar diariamente. Teclea y disfruta!

### ACTIVIDADES QUE SE OFRECEN

<b>Yoga y risas con Larry O'Brien</b>	<b>Clases de ejercicio con BCBSRI</b>	<b>Clases de baile para todos/as con Rachel Balaban</b>	<b>Mindfulness Meditación con Robyn Early</b>	<b>Envejecer fuertemente: Ejercicio con ShipShapeRI</b>	<b>Tiempo con la tecnología con Libby &amp; URI Cyber Seniors</b>
Martes a las 11am	Todos los días a las 10am	Miércoles a la 1:30pm	Viernes a las 2:30pm	Fines de semana a las 10am	Martes y Vierns a las 9:30am

### ¡FORMA PARTE DE VCC!

Gracias a la contribución de una beca del  y la ayuda de muchos socios de la coalición.

**Apto para toda edad RI** (Age Friendly Rhode Island) es una coalición de comunidades y agencias estatales, proveedores de cuidado y salud social, individuos de toda edad, defensa de organizaciones de distintos credos, negocios, instituciones académicas, líderes municipales y comprometidos con el envejecimiento saludable.

**SIGUENOS EN :** [twitter @AgeFriendlyRI](#) [Facebook Age-Friendly RI](#)