PROYECTO DE ACCESO A PROGRAMAS

SIRVIENDO A ADULTOS CON DISCAPACIDADES

INVIERNO 2026

OFICINA DEL PROYECTO
1200 Stassen Lane
West St. Paul, MN 55118
651-403-8331
tridistrict.ce.eleyo.com

BIENVENIDO

ENCARGADAS DEL PROYECTO

Karyn Solseng
Coordinadora del Proyecto de Acceso a Programas
651-403-8331
karyn.solseng@isd197.org

Jill Monsour
Facilitadora del Proyecto de Acceso a Programas
612-234-7485
jillian.monsour@isd197.org

PERSONAL Y VOLUNTARIOS

Crista Flodquist, Nichole White, Terri O'Gara,
Rosemary Brady-Cook, Emma Monsour & Lily Monsour

Bienvenido al Proyecto de Acceso a Programas para Adultos con Discapacidades

El Proyecto de Acceso a Programas está diseñado para proporcionar una amplia gama de actividades y clases para adultos con discapacidades para ampliar sus horizontes, cultivar nuevas habilidades, participar en actividades estimulantes y fomentar amistades en un entorno acogedor y de apoyo.Le invitamos a participar en cualquiera de nuestras clases, independientemente de su distrito de residencia. El Proyecto de Acceso le ayudará a lograr la inclusión y el acceso adecuados a todas las clases.

- Los participantes que requieran atención personalizada por problemas físicos, de comportamiento o administración de medicamentos deben ser supervisados por un cuidador.
- No hay costo para los cuidadores por ayudar a menos que se indique lo contrario.
- El transporte no está incluido a menos que se indique lo contrario.
- Los participantes deben ser acompañados al aula y llegar no menos de 5 minutos antes de la hora de inicio indicada. Se espera que se les recoja puntualmente al finalizar la hora indicada. Por favor, revise la política de dejada y recogida al inscribirse en la clase.
- Las solicitudes de cancelaciones y reembolsos deben recibirse siete días antes de la clase.
- Las actividades del Proyecto Acceso son libres de alcohol y tabaco.

Contacto, Inscripción, Becas e Información de asistencia con las cuotas:
Teléfono: 651-403-8331
En línea: tridistrict.ce.eleyo.com Haga clic en acceder al proyecto.
Correo: Access Project % Karyn Solseng
1200 Stassen Lane
West St. Paul, MN 55118

Dirección del edificio Branch Out
150 Marie Ave E, West St Paul, MN 55118

CLASES

ARTES CREATIVAS

Estudio abierto para el arte

Ya sea que seas un creador experimentado o recién estés comenzando, inspírate mientras profundizamos en varios medios, técnicas y estilos mientras das rienda suelta a tu imaginación.

Martes 13 de enero | 6:30-8 pm | $6 | Edificio de Branch Out

Dibujo guiado con el personal

Disfruta una noche de dibujo divertido. Unode nuestros intructores expertos te guiará paso a paso en un dibujo fácil y divertido . Personalizalo coloreandolo.

Martes 10 de marzo| 6:30-7:30 pm | $6 | Edificio de Branch Out

Tiñamos mariposas

¡Feliz primavera! Acompáñanos a pasar una tarde creando estas adorables mariposas magnéticas con efecto de atar y teñir. Te enseñaremos paso a paso cómo hacerlas, para que puedas hacerlas tú mismo. ¡Estamos deseando ver tus creaciones!

Martes 14 de abril| 6-7:15 pm | $6 | Edificio de Branch Out

Manualidades con un jardinero profesional

Nuestros Maestros Jardineros del Condado de Dakota vendrán cada mes para realizar una serie de divertidas manualidades con temática natural. Aprenderás sobre la siembra de invierno plantando semillas y crearás arte con polinizadores, macetas y terrarios.

1er martes de cada mes | 6-7:30 pm | Edificio de Branch Out

6 de enero - Terrarios | $5
3 de febrero - Macetas | $5
3 de marzo- Manualidades con nieve | $5
7 de abril - Pollinizadores| $5

CLASES

COMIDA

Galletas de queso y Dip

¿Te gustan los aperitivos fáciles? ¿Te gusta el queso? Acompáñanos en una noche divertida donde ambos se unen. Prepararemos nuestras propias galletas de queso (cheddar y monterrey Jack) y salsa casera. Puedes llevarte esta receta a casa y sorprender a tus amigos en tu próxima fiesta en casa.

Jueves 29 de enero | 6-7 pm | $9 | Edificio de Branch Out

Paletas de oreo cubiertas de chocolate

Jcompañanos a preparar estos divertidos dulces. Aprenderas a derretir chocolate, mojarlos y decorarlos con chispitas. Disfrutaremos comiendo estos dulces mientrás socializamos con amigos. ¡Te esperamos!

Miercoles 25 de febrero | 6-7:30 pm | $9 | Edificio de Branch Out

Una tarde para hacer tu propia pizza

Ven y haz tu propia pizza personal. Ofreceremos una variedad de ingredientes y recetas fáciles de seguir, que querrás tu propia pizza especial. Disfruta cenando y socializando con compañeras.

Jueves 5 de marzo| 6-7:30 pm | $9 |Edificio de Branch Out

GRUPOS

Rompecabezas en grupo

Acompáñanos a una noche haciendo rompecabezas y socializando con tus compañeros. Tendremos un rompecabezas grande para que el grupo pueda trabajar y algunos pequeños para que cada uno pueda trabajar individualmente o en pareja. Puedes elegir el que mejor se adapte a ti. ¡Estamos deseando ver las obras maestras que completemos!

Jueves, 19 de marzo, 2 y 16 de abril | 6-7 pm | $10 | Edificio de Branch Out

EL RINCÓN SOCIAL

Diversión el viernes por la tarde

Acompáñanos a una noche de diversión con amigos, juegos, manualidades, películas y pizza. ¡Es una actividad relajada e informal donde puedes elegir lo que quieres hacer! No es necesario registrarse previamente, pero no ayuda para ordenar las pizza.

Viernes
13 de febrero, 13 de marzo y 10 de abril
6-8:30 pm | $8 por sesión| Edificio de Branch Out

Noche de micrófono abierto

¡Es tu momento de ser una estrella! Cuenta un chiste, canta una canción, lee un cuento o haz una parodia corta. Tú decides qué te gustaría representar. Ven y comparte tu talento y anima a tus amigos también. ¡Brilla con nosotros!

Martes 31 de marzo | 6-7:15 pm | $5 | Edificio de Branch Out

Fiesta del bingo

¡A todos les encanta el BINGO! Ven a conocer nuevos amigos, jugar al bingo, y pasarla bien. Todos los participantes ganan un premio. No se necesita registración previa.

Lunes
26 de enero, 23 de febrero, 16 de marzo y 20 de abril
6-7:30 pm | $6 por sesión | Edificio de Banch Out

Karaoke

¡A cantar toda la noche! Reúnanse con sus amigos para una divertida noche de canto, risas y música, turnándose para interpretar algunas de sus canciones favoritas. No es necesario inscribirse previamente, pero se agradece.

Jueves 30 de abril | 6-7:15 pm | $5
Edificio de Branch Out

CLASES

BIENESTAR

A bailar con Disney

Prepárate para bailar al ritmo de clásicos mientras aprendes coreografías divertidas. Perfecta para bailarines de todas las edades, esta clase llena de energía enseña pasos de baile que te harán triunfar en todas las fiestas.

Miercoles 21 de enero | 6-7 pm | $5
Edificio deBranch Out

Yoga en silla

Renueva tus energías con este estilo suave de yoga. Aprenderás a realizar estiramientos suaves, ejercicios con peso corporal y técnicas de respiración, todo con el apoyo de una silla. ¡Puedes hacer estos ejercicios en cualquier lugar!

Martes 28 de abril | 6-7 pm | $5
Edificio de Branch Out

OTROS

Jornada de puertas abiertas para la inscripción de verano

¿Tienes curiosidad por saber qué ofrece este Proyecto o necesitas ayuda para inscribirte? Acompáñanos a pasar una noche divertida mientras socializamos, disfrutamos de un refrigerio y te inscribes en las nuevas clases disponibles para la próxima sesión. Un miembro del personal te ayudará a inscribirte y te informará sobre las clases que ofrecemos.

Martes 5 de mayo | 6-7 pm | Gratis
Edificio de Branch Out

REGISTRO DE INSCRIPCIÓN

¡Marca cada casilla correspondiente a la actividad en la que te has inscrito!

Enero

- ☐ Terrarios
  6 de enero,
  6-7 pm
  Branch Out
- ☐ Estudio de arte abierto
  13 de enero,
  6:30-8 pm
  Branch Out
- ☐ Fiesta de invierno
  16 de enero,
  6-8:30 pm
  Branch Out
- ☐ A bailar
  21 de enero,
  6-7 pm
  Branch Out
- ☐ Bingo
  26 de enero,
  6-7:15 pm
  Branch Out
- ☐ Galletas de queso
  29 de enero,
  6-7:30 pm
  Branch Out

Febrero

- ☐ Macetas
  3 de febrero,
  6-7 pm
  Branch Out
- ☐ Diversión de viernes por la tarde
  13 de febrero,
  6-8:30 pm
  Branch Out
- ☐ Museo Lawshe
  19 de febrero,
  5:30-7 pm
  Lawshe Museum, SSP
- ☐ Bingo
  23 de febrero,
  6-7:15 pm
  Branch Out
- ☐ Paletas de oro
  25 de febrero,
  6-7:30 pm
  Branch Out

Marzo

- ☐ Manualidades con nieve
  3 de marzo,
  6-7 pm
  Branch Out
- ☐ Pizza personal
  5 de marzo,
  6-7:30 pm
  Branch Out
- ☐ Digujo guiado
  10 de marzo,
  6:30 - 8:30 pm
  Branch Out
- ☐ Diversión de viernes por la tarde
  13 de marzo
  6-8:30 pm
  Branch Out
- ☐ Bingo
  16 de marzo,
  6-7:15 pm
  Branch Out
- ☐ Micrófono abierto
  31 de marzo,
  6-7:15 pm
  Branch Out

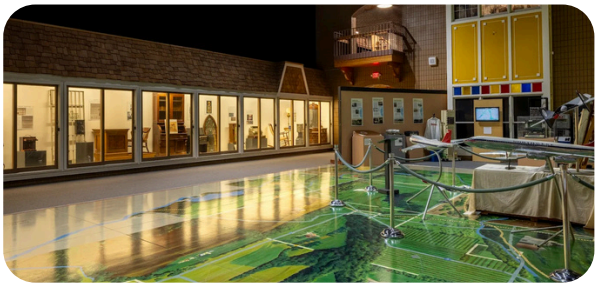
Abril

- ☐ Polinizadores
  7 de abril,
  6-7 pm
  Branch Out
- ☐ Diversión de viernes por la tarde
  10 de abril,
  6-8:30 pm
  Branch Out
- ☐ Tiñamos mariposas
  14 de abril,
  6-7:15 pm
  Branch Out
- ☐ Bingo
  20 de abril,
  6-7:15 pm
  Branch Out
- ☐ Yoga en silla
  28 de abril,
  6-7 pm
  Branch Out
- ☐ Karaoke
  30 de abril,
  6-7:15 pm
  Branch Out

SALÓN DE LA FAMA

Independent School District 197
Community Education
1897 Delaware Ave
Mendota Heights, MN 55118

ASPECTOS DESTACADOS



Paseo al Museo Lawshe

¡Visite el Museo Conmemorativo Lawshe para explorar la historia del condado de Dakota! El museo alberga diversas exposiciones que permiten explorar una gran variedad de temas históricos, desde la fundación de la organización Lawshe hasta la historia prehistórica de la región y a lo largo de los siglos. Se trata de una visita relajada que podrá realizar a su propio ritmo.

Jueves 19 de febrero | 5:30-7 pm | Gratis
Lawshe Memorial Museum, SSP

Fiesta de invierno

¡Ven a disfrutar de las fiestas y llévate recuerdos inolvidables durante estas frías noches de invierno! Tendremos pizza, manualidades y juegos inspirados en el invierno, una película invernal y una pista de baile para que te diviertas al ritmo de tus canciones favoritas. Se agradece la inscripción previa para pedir pizza.

Viernes 16 de enero| 6-8:30 pm | $10
Edificio de Branch Out