

PROGRAMA DE PROYECTOS DE ACCESO PÚBLICO

SERVICIOS PARA PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDADES

OTOÑO DE 2026



ACCESS PROJECT OFFICE
1200 STASSEN LANE
WEST ST. PAUL, MN 55118
651-403-8331
[TRIDISTRICTCE.ARUX.APP](https://tridistrictce.arux.app)

[TRIDISTRICTCE.ARUX.APP](https://tridistrictce.arux.app)

BIENVENIDO

CONTACTOS DEL PROGRAMA



Karyn Solseng

Coordinador del proyecto
de acceso público

651-403-8331

karyn.solseng@isd197.org



Jill Monsour

Facilitador del proyecto de
acceso a recursos

612-234-7485

jillian.monsour@isd197.org

PERSONAL Y VOLUNTARIOS DEL PROGRAMA.

Crista Flodquist, Terri O'Gara, Ann Bakeman, Monika Thornberg,
Rosemary Brady-Cook, Emma Monsour y Lily Monsour



Dirección del edificio Branch Out

150 Marie Ave E, West St Paul, MN 55118

Bienvenido al programa Access Project destinado a adultos con discapacidades.

El programa Access Project tiene como objetivo proporcionar una variedad de actividades y clases para adultos con discapacidades, con el propósito de ampliar sus horizontes, desarrollar nuevas habilidades, participar en actividades enriquecedoras y fomentar amistades en un entorno acogedor y de apoyo. Le animamos a unirse a cualquiera de nuestras clases, sin importar su lugar de residencia. Access Project le ofrecerá apoyo para asegurar su inclusión y acceso a todas las clases.

Los participantes que necesiten atención individualizada debido a problemas físicos, de comportamiento o para la administración de medicamentos deben estar bajo la supervisión de un cuidador.

No se incurre en ningún costo para los cuidadores que brinden asistencia, salvo que se indique lo contrario.

El transporte no está incluido a menos que se especifique lo contrario.

Los participantes deben acudir al aula acompañados, llegando no antes de 5 minutos antes de la hora de inicio indicada y dentro de los 15 minutos posteriores al comienzo de la clase. Se espera que sean recogidos puntualmente al finalizar la hora indicada. Por favor, consulte la política de recogida y entrega al inscribirse en la clase.

Las peticiones de cancelación y reembolso deben ser recibidas siete días antes del comienzo de la clase.

Todas las actividades del Proyecto Acceso están libres de alcohol y tabaco.

Datos de contacto, inscripción y apoyo con los precios:

Teléfono: 651-403-8331 En línea: tridistrictce.arux.app Haga clic en Acceso al proyecto.

Correo electrónico: Proyecto de Acceso c/u Karyn Solseng

1200 Stassen Lane, San Pablo Oeste, MN 55118

TRIDISTRICTCE.ARUX.APP

CLASES



ARTES PLÁSTICAS

Tazas de café decoradas con marcadores Sharpie



¿Alguna vez has buscado la taza de café ideal para ti o para un amigo especial? ¡No busques más! Acompáñanos y diseña tazas de café personalizadas utilizando una amplia gama de colores de rotuladores permanentes y plantillas.

Lunes, 14 de septiembre | 18:00-19:00 | \$6 | Edificio Branch Out



Tarros de papel de seda para la festividad de Halloween

Únete a nosotros y deja que tu creatividad se desate al crear estos divertidos y prácticos frascos de pañuelos con temática de Halloween. Aprende una nueva técnica artística y crea junto a nosotros. Tienen el tamaño ideal para almacenar tus dulces de otoño.

Jueves, 22 de octubre | 18:00-19:30 | \$6 | Edificio Branch Out



Búhos decorados con apio

Ven a descubrir cómo hacer estos encantadores búhos con estampado de apio. Solo requieres dos materiales: apio y pintura. Ven a crear y a compartir con tus amigos. ¡Estoy ansioso por ver tus obras!

Lunes, 9 de noviembre | 18:00-19:15 | \$6 | Edificio Branch Out

Acceder a Marcadores

Laboratorio de Arte Abierto

¡Explora una variedad de medios, técnicas y estilos mientras dejas volar tu creatividad!

Martes, 22 de septiembre | 18:00-19:30 | \$6 | Edificio Branch Out

Jueves 19 de noviembre | 18:00-19:30 | \$6 | Edificio Branch Out

Dibujo orientado con personal especializado en accesibilidad.

Acompáñanos en una velada de diversión creando arte mientras te orientamos de manera sencilla y amena en un dibujo accesible.

Jueves, 3 de diciembre | 18:00-19:15 | \$6 | Edificio Branch Out





ALIMENTO



Dip de pollo estilo Buffalo

¿Te agrada el pollo? ¿Te entusiasma la comida picante? Únete a nosotros en una clase donde se fusionan estos dos sabores. Ven a elaborar una exquisita salsa de pollo búfalo y a compartir con otros asistentes. ¡Te esperamos! Esta salsa incluye lácteos.

Jueves, 24 de septiembre | 18:00-19:15 | \$9 | Edificio Branch Out



Galletas con crema batida Cool Whip

Ven a descubrir cómo preparar estas galletas de cuatro ingredientes. Son sencillas de hacer y exquisitas. Elaboraremos dos sabores distintos: fresa y limón.

Miércoles, 28 de octubre | 18:00-19:00 | \$9 | Edificio Branch Out



Bagels de pizza

Ven a elaborar tu propia pizza de bagel. Proporcionaremos una selección de ingredientes e instrucciones sencillas de seguir. Disfrutaremos degustando nuestras pizzas y compartiendo con otros jóvenes.

Lunes, 30 de noviembre | 18:00-19:00 | \$9 | Edificio Branch Out



Palomitas de maíz caramelizadas

¿Disfrutas de los dulces? ¿Te encantan las palomitas de maíz? Únete a nosotros en una entretenida clase donde descubriremos todos los secretos para hacer palomitas de maíz con caramelo. ¡Será un delicioso antojo otoñal! ¡Te esperamos!

Jueves, 17 de diciembre | 18:00-19:00 | \$9 | Edificio Branch Out

RINCÓN COMUNITARIO



Noche de entretenimiento del viernes

Únete a nosotros para una velada de entretenimiento con amigos, juegos, manualidades, películas y pizza. ¡Es una actividad relajada e informal donde tú decides lo que deseas hacer! ¡En octubre tendremos una Noche de Diversión Especial los viernes, con disfraces!

Segundo viernes de cada mes: 11 de septiembre, 9 de octubre (en disfraces!), 13 de noviembre, 11 de diciembre.

18:00-20:30 | Edificio Branch Out

El costo de cada sesión es de 10 dólares.



Sesión de Bingo

¡A todos les gusta el bingo! Ven a socializar, jugar al bingo y disfrutar de un buen momento. ¡Todos los participantes reciben un premio! No es necesario inscribirse con antelación.

Lunes: 28 de septiembre, 19 de octubre, 23 de noviembre, 14 de diciembre

18:00-19:15 | Edificio Banch Out

El costo de cada sesión es de 5 dólares.



Karaoke

¡Cantemos durante toda la noche! Reúne a tus amigos para una velada divertida de canto, risas y música, interpretando por turnos tus canciones preferidas. No es necesario registrarse con antelación, pero se agradece.

Miércoles, 16 de septiembre | 18:00-19:30 | \$5 | Sede Branch Out

Lunes, 2 de noviembre | 18:00-19:30 | \$5 | Sede Branch Out

Jornadas de puertas abiertas para matriculaciones

Únete a nosotros en una velada amena donde socializaremos, disfrutaremos de un aperitivo y nos registraremos en los nuevos cursos que estarán disponibles para el próximo semestre. Un integrante de nuestro equipo te asistirá con el registro y te proporcionará información sobre los cursos que ofrecemos.

Jueves, 3 de septiembre y 2 de diciembre | 17:30-19:00 | Acceso gratuito en el Edificio Branch Out

BIENESTAR



Disney Just Dance

Prepárate para moverte al compás de tus melodías preferidas mientras aprendes coreografías entretenidas. Ideal para los aficionados de Disney de todas las edades, esta clase vibrante te enseñará movimientos de baile que te harán brillar en todas las celebraciones.

Martes, 13 de octubre | 18:00-19:00 | \$5 | Edificio Branch Out
Lunes, 7 de diciembre | 18:00-19:00 | \$5 | Edificio Branch Out



Defensa personal en el gimnasio Boltz.

Fomenta la autoconfianza, la conciencia sobre la seguridad y las habilidades prácticas de autodefensa en un entorno de apoyo y motivación. Nos enfocaremos en técnicas simples, habilidades de comunicación y estrategias de seguridad para la vida cotidiana, promoviendo al mismo tiempo el empoderamiento y la independencia personal.

Jueves, 1 de octubre | 18:00-19:00 | \$10 | Gimnasio Boltz, MH



Actividades creativas con un experto en jardinería

¡Nuestros jardineros especializados del condado de Dakota visitarán cada mes para llevar a cabo una variedad de entretenidas manualidades y actividades vinculadas a la naturaleza!

Primer miércoles de cada mes | 18:00-19:00 | Edificio Branch Out
Cada sesión tiene un costo de 5 dólares.

2 de septiembre: Cosecha saludable: elabora salsa o dip fresco.

7 de octubre: Todo sobre las manzanas: elabora sidra y crea arte.

4 de noviembre: El poder de las flores: ¡tiñe un par de calcetines con flores!

2 de diciembre: Taller de manualidades invernales - ¡Clase sin costo!

REGISTRATION RECORD



Check each box for the activity you registered for!

September

- ☐ Healthy Harvest
Sep 2, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Friday Fun Night
Sep 11, 6-8:30 pm
Branch Out
- ☐ Sharpie Mugs
Sep 14, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Karaoke
Sep 16, 6-7:30 pm
Branch Out
- ☐ Open Art Lab
Sep 22, 6-7:30 pm
Branch Out
- ☐ Buffalo Chicken Dip
Sep 24, 6-7:15 pm
Branch Out
- ☐ Bingo
Sep 28, 6-7:15 pm
Branch Out

October

- ☐ Self Defense
Oct 1, 6-7 pm
Boltz's Gym, MH
- ☐ All About Apples
Oct 7, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Friday Fun Night
Oct 9, 6-8:30 pm
Branch Out
- ☐ Disney Just Dance
Oct 13, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Bingo
Oct 19, 6-7:15 pm
Branch Out
- ☐ Halloween Jars
Oct 22, 6-7:30 pm
Branch Out
- ☐ Cool Whip Cookies
Oct 28, 6-7 pm
Branch Out

November

- ☐ Karaoke
Nov 2, 6-7:30 pm
Branch Out
- ☐ Flower Power
Nov 4, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Celery Print Owls
Nov 9, 6-7:15 pm
Branch Out
- ☐ Friday Fun Night
Nov 11, 6-8:30 pm
Branch Out
- ☐ Open Art Lab
Nov 19, 6-7:30 pm
Branch Out
- ☐ Bingo
Nov 23, 6-7:15 pm
Branch Out
- ☐ Pizza Bagels
Nov 30, 6-7 pm
Branch Out

December

- ☐ Winter Crafts
Dec 2, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Guided Drawing
Dec 3, 6-7:15 pm
Branch Out
- ☐ Disney Just Dance
Dec 7, 6-7 pm
Branch Out
- ☐ Holiday Bus Tour!
Dec 8, 6:30-8:30 pm
Branch Out
- ☐ Friday Fun Night
Dec 11, 6-8:30 pm
Branch Out
- ☐ Bingo
Dec 14, 6-7:15 pm
Branch Out
- ☐ Candy Popcorn
Dec 17, 6-7 pm
Branch Out

HALL OF FAME



TRIDISTRICTCE.ARUX.APP



School District 197 Community Education
Thompson Park Activity Center
1200 Stassen Lane
West St. Paul, MN 55118

NON-PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
TWIN CITIES MN
PERMIT #2015

EVENTO EXTRAORDINARIO



Recorrido en autobús de luces navideñas

¡Relájate y sumérgete en la magia de la temporada con nuestro Tour en Autobús de Luces Navideñas! Únete a tus amigos mientras exploramos vecindarios maravillosamente adornados, repletos de deslumbrantes exhibiciones, alegría festiva y el verdadero espíritu navideño. ¡Una velada cálida y alegre para todos! Plazas limitadas.

- *Se otorgará prioridad de acceso a los participantes. Se permite un acompañante por cada participante o grupo.*
- *Los cuidadores deben registrarse y realizar el pago.*

Martes, 8 de diciembre | 18:30-20:30 | \$25
El autobús* parte del edificio Branch Out

**Lamentablemente, no logramos obtener un autobús con elevador.*