



PROGRAM TO ENCOURAGE ACTIVE, REWARDING LIVES

For who?

A free program for older adults **(60+)** and People with Disabilities **(ages 18-59)** living in San Mateo County.

Why Join?

- Decrease loneliness and encourage motivation.
- Promote socialization and build community.
- Learn new skills to encourage and improve quality of life.

What do the sessions look like?

- Individual sessions available up to 1 hour with Certified and Trained coaches via in-person, phone, community-based setting, online.
- Group sessions available on community sites.

HART is partially subsidized by
Older American Act and San Mateo County funds.



CONNECT WITH US



Edian Valenzuela

edian@dcpartnership.org

(628) 278-9294



Calvyn Garcia

calvyn@dcpartnership.org

(650) 466-8049



Carlos Escobar

carlos@dcpartnership.org

(415) 714-7005



[DCPARTNERSHIP.ORG/HART](https://dcpartnership.org/hart)



KONEKTA SA AMIN



Edian Valenzuela

edian@dcpartnership.org

(628) 278-9294



Calvyn Garcia

calvyn@dcpartnership.org

(650) 466-8049



Carlos Escobar

carlos@dcpartnership.org

(415) 714-7005



DCPARTNERSHIP.ORG/HART

PROGRAMA UPANG HIMUKIN ANG AKTIBO, NAGPAPAPAHAYAG NG BUHAY

Para kanino?

- Isang libreng programa para sa mga matatanda (60+) at Mga May Kapansanan
- **(edad 18-59)** nakatira sa San Mateo County.

Bakit sumali?

- Bawasan ang kalungkutan at hikayatin ang pagganyak.
- Isulong ang pagsasapanlipunan at bumuo ng komunidad.
- Matuto ng mga bagong kasanayan upang mahikayat at mapabuti ang kalidad ng buhay.

Ano ang hitsura ng mga session?

- Available ang mga indibidwal na session hanggang 1 oras kasama ang mga Certified at Trained na coach sa pamamagitan ng personal, telepono, community-based na setting, online.
- Available ang mga session ng grupo sa mga site ng komunidad.

Ang HART ay bahagyang tinutustusan ng mga pondo ng Older American Act at San Mateo County.





PROGRAMA PARA FOMENTAR VIDAS ACTIVAS Y GRATIFICANTES

¿Para quién?

Un programa gratuito para adultos mayores **(60+)** y personas con discapacidades **(de 18 a 59 años)** que viven en el condado de San Mateo.

¿Por qué unirse?

- Disminuir la soledad y fomentar la motivación.
- Promover la socialización y construir comunidad.
- Aprenda nuevas habilidades para fomentar y mejorar la calidad de vida.

¿Cómo son las sesiones?

- Sesiones individuales disponibles de hasta 1 hora con entrenadores certificados y capacitados en persona, por teléfono, en un entorno comunitario o en línea.
- Sesiones grupales disponibles en sitios comunitarios.

HART recibe subvenciones parciales de la Ley de Personas Mayores de Estados Unidos y de fondos del condado de San Mateo.



CONECTA CON NOSOTROS



Edian Valenzuela

edian@dcpartnership.org

(628) 278-9294



Calvyn Garcia

calvyn@dcpartnership.org

(650) 466-8049



Carlos Escobar

carlos@dcpartnership.org

(415) 714-7005



[DCPARTNERSHIP.ORG/HART](https://dcpartnership.org/hart)



与我们联系



Edian Valenzuela

edian@dcpartnership.org

(628) 278-9294



Calvyn Garcia

calvyn@dcpartnership.org

(650) 466-8049



Carlos Escobar

carlos@dcpartnership.org

(415) 714-7005



DCPARTNERSHIP.ORG/HART

促进积极和有意义的生活的计划

为了谁？

为居住在圣马刁县的老年人（60 岁以上）和残疾人（18-59 岁）提供免费计划。

为何加入？

- 减少孤独感并增强动力。
- 促进社会化，建设社区。
- 学习新技能以促进和改善生活质量。

会议是什么样的？

- 经过认证和培训的教练可以亲自、通过电话、在社区环境中或在线进行长达 1 小时的个人课程。
- 社区站点提供小组会议。

HART项目的部分资金来自

《老年美国人法案》和圣马特奥县的拨款。

