

# ANG DOELGER DOELGER SENIOR CENTER AY NAGH-HOST NG MGA MUSIC THERAPY CLASS

Interesado ka bang malaman kung paano masusuportahan ng musika ang kalusugan ng iyong emosyon at ugali? Sumali sa aming **Music Therapy Program** at tuklasin kung paano makatutulong sa iyo ang musika na maipahayag ang iyong mga emosyon at damdamin. Ang program namin ay isang sumusuportang espasyo kung saan magagawa mong mag-enjoy ng musika, mapahusay ang kalusugan ng pag-iisip, at makipagkaibigan.

Binubuo ang programa ng **10 lingguhang sesyon ng mga klase sa music therapy ng grupo at isang peer support group para sa mga senior**. Sa kabuuan ng mga sesyon na ito, lilikha ka ng sarili mong proyekto sa musika gamit ang iba't ibang instrumentong pangmusika na ipapakilala sa klase. Tatalakayin din natin kung paano makatutulong sa atin ang musika at therapy na maihayag ang ating mga emosyon at damdamin sa isang ligtas na espasyo kasama ng mga kasamahan. Sa pagtatapos ng programa, mapipili mong ibahagi at isagawa ang proyekto mo kasama ng mga kasamahan mo, mga kaibigan, at pamilya sa aming kaganapan sa komunidad mapipili mong ibahagi at isagawa ang proyekto mo kasama ng mga kasamahan mo, mga kaibigan, at pamilya sa aming kaganapan sa komunidad.



## LOKASYON NG KLAKE



**Doelger Senior Center**  
Westlake Park, 101 Lake  
Merced Blvd, Daly City, CA

## IMPORMASYON NG PROGRAMA



**North East Medical Services**  
211 Eastmoor Avenue  
Daly City, CA 94015



650-550-3923



[www.nems.org/services/  
behavioral-health/](http://www.nems.org/services/behavioral-health/)

### ► PAANO MAG-ENROLL ◀

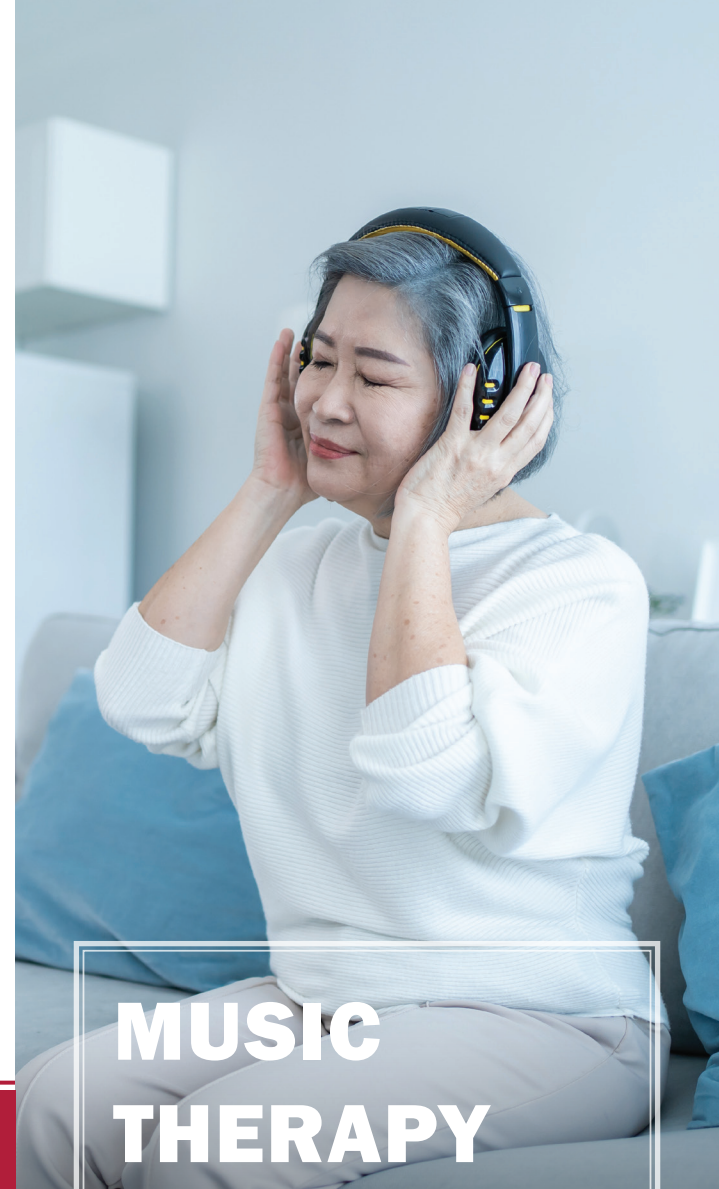
**MGA KLAKE SIMULA SA MIYERKULES,  
PEBRERO 7, 2024**

*Kung interesado kang i-enroll ang iyong anak sa  
aming Music Therapy Program, makipag-ugnayan sa  
kinatawan ng iyong center:*

**Andrea Tsang**  
Senior Services Specialist

☎ 650-991-8086

✉ [antsang@dalycity.org](mailto:antsang@dalycity.org)



# MUSIC THERAPY PROGRAM

  
CREATIVE VIBES  
MUSIC THERAPY

**NEMS** NORTH EAST  
MEDICAL SERVICES  
東北醫療中心  
a california *health* center

# ANO ANG HITSURA NG MUSIC THERAPY?

Sa aming programa, tumutugtog kami ng musika sa **apat na masayang paraan:**

- **Gumawa ng Musika sa Paraan Mo**  
Patugtugin ang mga paborito mong kanta sa sarili mong paraan. Ito ay masaya at nakatutulong sa iyo na ibahagi ang iyong nararamdaman sa iba.
- **Makinig at Magsalita**  
Magkakasama kaming nakikinig ng musika at pinag-uusapan ang aming iniisip. Ito ay isang mahusay na paraan upang maunawaan ang bawat isa.
- **Lumikha ng Musika nang Ahora Mismo**  
Gumawa ng musika kaagad at doon mismo kasama ang iyong mga kasamahan. Nakasasabik na makita kung ano ang magagawa natin nang magkasama.
- **Sumulat ng mga Kanta**  
Baguhin ang mga salita ng mga kanta na alam mo o sumulat ng mga bago. Isaysay ang iyong kuwento gamit ang musika.



Gugugulin natin ang kahabaan ng oras natin sa pagtugtog ng musika at pagsulat ng mga kanta, ngunit maaari rin tayong sumubok ng iba pang mga paraan. Hindi kailangang marunong ka nang tumugtog ng musika - pumunta lang na handang magsaya at sumubok ng mga bagong bagay!

## SCHEDULE NG KLASSE



| Linggo | Sesyon                    |
|--------|---------------------------|
| 1      | Music Therapy             |
| 2      | Music Therapy             |
| 3      | Music Therapy             |
| 4      | Music Therapy             |
| 5      | Peer Support Group        |
| 6      | Music Therapy             |
| 7      | Music Therapy             |
| 8      | Music Therapy             |
| 9      | Music Therapy             |
| 10-11  | Pagganap ng KomunidadPeer |
| 12     | Support Group             |

### Bakit Sumali sa Aming Music Therapy Program?

- **Maging Mas Masaya**  
Ang musika ay makapagpapangiti at makapagpapagaan ng pakiramdam mo.
- **Ipahayag ang Iyong Sarili**  
Kumanta, tumugtog ng musika, o i-enjoy lang ang beats.
- **Makipagkaibigan**  
Makilala ang mga taong mahilig din sa musika.
- **Pahusayin ang Memorya**  
Makakatulong ang musika na mapabuti ang iyong memorya.
- **Mag-relax**  
Ang musika ay isang mahusay na paraan para mag-relax at magpahinga.
- **Ipagdiwang ang Magagandang Panahon**  
Alalahanin ang masasayang sandali sa musika.

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.  
**Spanish** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).  
**Chinese** 注意: 如果您使用中文, 您可以免費獲得語言援助服務。  
 請致電 (415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。  
**Vietnamese** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 02/2024

# PEER SUPPORT GROUP

## Ano ang Peer Support Group?

Ang aming **Peer Support Group** ay nag-aalok ng komportable at ligtas na kaligiran para ikaw ay kumonekta, magbahagi, at lumago kasama ng mga kasamahan mo. Ang bawat klase ay pinamumunuan ng isang therapist na makatutulong sa iyong maunawaan ang iyong mga damdamin at suportahan ang iyong emosyonal na kagalingan.

## Ano ang ginagawa namin sa bawat support group?

- **Pagninilay**  
Pagnilayan ang mga karanasan at aral na natutunan mula sa mga klase ng music therapy.
- **Ibahagi ang Iyong Mga Kuwento**  
Pag-usapan ang iyong mga karanasan sa buhay at matuto mula sa iba.
- **Talakayin ang Kalusugan**  
Matuto ng mga bagong paraan upang manatiling malusog at masaya.
- **Maging Malikhain**  
Subukan ang mga masasayang aktibidad tulad ng pagsusulat o mga craft.
- **Mag-relax at Maging Kalmado**  
Alamin kung paano mag-relax at maging kalmado.
- **Pag-usapan ang Mga Pagbabago sa Buhay**  
Makakilala ng mga bagong tao at bumuo ng mga pagkakaibigan.
- **Makipagkaibigan**  
Makakilala ng mga bagong tao at bumuo ng mga pagkakaibigan.

## Sama-sama Tayong Lumago

Sa aming Peer Support Group, naniniwala kami sa kapangyarihan ng pagbabahagi at paglago nang sama-sama. Halika samahan kami at tingnan kung paano makatutulong sa iyo ang music therapy at peer support group!