

# Manténgase informado mientras se mantiene en el interior

*Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19*

## ¡Es hora de To moverse!

¿Has notado que tu cuerpo se vuelve un poco rígido? ¿Su equilibrio y fuerza no son lo que solía ser? No temas, no estás solo. Muchas personas no han estado tan activas desde que se pusieron en marcha los pedidos de estancia en casa en marzo. Sin embargo, usted puede sentirse mejor, mejorar su equilibrio y fuerza mediante la adición de actividad física en su rutina semanal. Tenemos muchas opciones para usted que van desde hacer ejercicio solo en interiores, caminar al aire libre o unirse a una clase en línea.

- **Opción autoguiada:** Siga los ejercicios de nuestra rutina de participantes de entrenamiento de fuerza joven en el corazón. Este es un documento de 12 páginas que es fácil de seguir y está seguro de mantener su fuerza. Descargue una copia de [healthyagingassociation.org](http://healthyagingassociation.org) o llámenos para solicitar una copia que se le enviará por correo marcando (209)525-4670.
- **Caminar una ruta A pie segura de S.T.E.P.S.**  
Caminar es el ejercicio más fácil para ayudarte a empezar a moverte. Las rutas de senderismo seguras de S.T.E.P.S para Modesto, Ceres y Patterson están disponibles con consejos para caminar y mapas. Llame al (209)525-4670 y le enviaremos por correo el mapa de su elección. Una manera fácil de hacer distancia social, obtener aire fresco y ponerse en forma!
- **Ejercicio de Grupo Matutino:** Healthy Aging Association está ofreciendo Entrenamiento de Fuerza Joven en el Corazón y Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas para mantenerlo en movimiento en la comodidad de su hogar. Para registrarse en una de las clases siguientes, envíe un correo electrónico [healthy.aging2000@gmail.com](mailto:healthy.aging2000@gmail.com)
  - **Entrenamiento de Fuerza Joven en el Corazón** - Después de 20 años de impartir estas clases en un entorno grupal, estas clases ahora se ofrecen en línea. Acompáñanos y mejorarás tu fuerza y flexibilidad en la parte superior e inferior del cuerpo. ¡Estas clases también han demostrado reducir el riesgo de caída! Cículo se reúne los lunes y miércoles a las 11:00 a.m.
  - **Tai Chi para La artritis y prevención de caídas** - Este formato de clase es completamente nuevo en nuestras clases en línea. Esta clase se ofrece los martes y jueves por la mañana a las 11:00 a.m. Unirse para mejorar su saldo, mind y reducir sus posibilidades de caída.



## Pasos sencillos para evitar que te estafan

- Destruya todos los recibos con su número de tarjeta de crédito.
- Solicite un depósito directo de cheques de beneficios para que no obtenga robo de su buzón de correo.
- Nunca entregue tarjeta de crédito, prohibición de rey, Seguro Social, número de Medicare u otra información personal por teléfono.
- Sea escéptico con todas las ofertas no solicitadas y haga su investigación antes de aceptar.

Para más información visite el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento en <https://www.ncoa.org/>

## Pasos a seguir si usted es víctima una estafa

Si crees que has sido estafado, no tengas miedo ni te sientas avergonzado de hablar de ello, esperar podría empeorarlo. Si usted ha sido una víctima por favor tome estas medidas inmediatamente:

- Llame a su banco y/o compañía de tarjeta de crédito para cancelar cualquier tarjeta de débito o crédito vinculada a la cuenta robada.
- Restablezca las contraseñas o los números de identificación personal.

También si está justificado, comuníquese con el Senior Law Project al (209) 577-3814 y los Servicios de Protección para Adultos al 1-800-336-4316 o 209 558-2637.

## Unirse a nuestra serie de nutrición de 5 semanas en Zoom

**Cuándo: Martes a partir del 4 de agosto**

**Hora: 2:00 p.m. - 2:30 p.m.**

**Dónde: En la comodidad de su propia casa en Zoom**



Lo que aprenderás

- » Aprender a planificar comidas equilibradas y sabrosas.
- » Obtener estrategias simples para comer saludable.
- » Participar en actividades y demostraciones divertidas

Para registrarse, envíe un correo electrónico [healthy.aging2000@gmail.com](mailto:healthy.aging2000@gmail.com) o llame al (209)525-4670.

**Prueba esta Ensalada de Maíz Dulce** (Una muestra de when que podrías ver en la serie de nutrición)

- 2 tazas de núcleos de maíz
- 1 Tomate grande cortado en cubos
- 1 Pepino cortado en cubos
- 1/2 Cebolla roja en rodajas
- 1/4 de taza de jugo de lima o limón o 3 cucharadas de vinagre de vino
- Una pizca de azúcar o una gota de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto



**Para más grandes recetas como esta únete a nosotros en nuestra clase de nutrición de 5 semanas o visita [EatFresh.org](http://EatFresh.org)**

## Comidas para personas mayores disponibles -

La Agencia de Envejecimiento del Condado de Stanislaus está ayudando a aquellos que necesitan recibir comidas nutritivas. Las personas mayores de 60 años o mayores que estén interesadas en el Programa de Comidas para Adultos Mayores pueden llamar para obtener más información o registrarse para recoger alimentos en un centro de distribución ubicado en Riverbank, Grayson, Oakdale, Modesto, Patterson o Turlock (bajo petición) llamando a la Línea de Información Senior al (209)558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



## ¡Tome acción y prevenga las caídas hoy!

Healthy Aging Association está colaborando con la Agencia de Envejecimiento (AAA) del área de Stanislaus para proporcionarle un nuevo programa disponible llamado Dignity At Home Fall Prevention.

El programa Dignidad en el Hogar proporciona a sus hogares comosessments, educación para la prevención de caídas y accesorios para la prevención de lesiones a personas calificadas de 60 años o personas mayores o con discapacidades que están en riesgo de caer en el condado de Stanislaus.



### **Pautas del programa Dignidad en el Hogar:**

1. Tener al menos 60 años de edad o discapacitados
2. En riesgo de caída o haber tenido una caída
3. Cumplir con las pautas de ingresos del hogar  
Mensual - \$3,617.00 o menos  
Anualmente - \$43,408.00 o menos

### **Lo que implica el programa:**

- Entrevista telefónica para calificar.
- Evaluación ambiental en el hogar.
- Educación e información sobre prevención de caídas.
- Si se recomienda, instalación de accesorios para la prevención de lesiones.

**Accesorios para la prevención de lesiones** potenciales: banco de baño, cabezal de ducha de mano, esterade bañoantideslizante, silla de ducha, poste junto a la cama, rieles de modo, barras de sujeción, barandillas de escalera y una evaluación de seguridad del hogar.

**Para iniciar el proceso,  
Llame a la Línea de Información para Adultos  
Mayores al (209)558-8698**

**No cumpla con las pautas anteriores,  
pero necesitan educación y materiales de Prevención de  
Caídas?**

**Comuníquese con Healthy Aging Association al (209)525-4670**



Area Agency on Aging



## Estar conectado mientras se separa

**¡Durante estos tiempos de aislamiento, únete a un grupo que te interese!**

Pruebe Well Connected, que es un programa comunitario gratuito compuesto por miembros que valoran estar conectados. Todos los grupos y clases ofrecen una amplia gama de temas, usted está seguro de encontrar uno que le interese. Algunos grupos y clases que ofrecen; charlas de la naturaleza, los "buenos días ole", cuentos de mascotas, etc. Estas clases y grupos son accesibles por teléfono sin costo para usted. La mayoría de los grupos duran 30-60 minutos y todos los grupos son pequeños con unos 12 participantes.



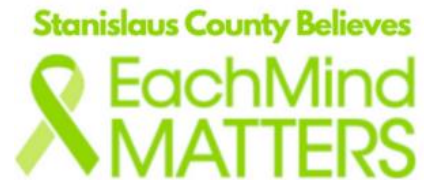
¡Los recién llegados son siempre bienvenidos! Si no tienes ganas de hablar al principio, puedes escuchar mientras hayas hecho saber al grupo que estás ahí. Si está listo para registrarse, llame al (877)797-7299, envíe un correo electrónico [coviaconnections@covia.org](mailto:coviaconnections@covia.org) o visite <https://covia.org/services/well-connected/> para obtener más información.



## ¿Cómo te va mental y emocionalmente?

El condado de Stanislaus ha llegado con algunos consejos útiles de salud mental y bienestar para recordarle que pedir ayuda es una parte normal de la vida y hay recursos disponibles.

- Conserva tu rutina diaria tanto como sea posible.
- Tome descansos de las redes sociales y las noticias.
- Mantenga un adieta healthy, ejercicio regular, y dormir mucho.
- Aproveche las actividades al aire libre cuando el clima lo permita, pero no olvide seguir practicando distanciamiento social.
- Añade prácticas conscientes a tu rutina diaria, como la respiración profunda y la meditación.
- No te aisles, intenta conectarte con otros mientras testancimientos sociales o usas opciones virtuales como FaceTime o Zoom.
- Manténgase informado con sólo fuentes confiables de información, especialmente sobre esta pandemia. Stanislaus County Health Services Agency es un gran lugar para comenzar, <http://schsa.org/>



---

## Línea de Amistad California

Si se siente aislado y solo llame a Friendship Line California al 1(888)670-1360. La Línea de Amistad California es una línea de vida gratuita de 24 horas dedicada a los californianos de más de 60 años.

La Línea de Amistad actúa como una línea directa de intervención en crisis y "línea cálida" para llamadas de apoyo emocional que no son de emergencia. La línea telefónica está atendida por especialistas amistosos que proporcionan apoyo emocional, apoyo al duelo e intervención activa de suicidio. Sólo una llamada telefónica puede ayudarle a sentirse mejor! Coge el teléfono y pruébalo, 1(888)670-1360.



**Creado y editado por: Healthy Aging Association**  
3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 (209)525-4670  
**En español por favor llame (209)558-8698**

**Para información y asistencia para personas mayores, comuníquese con (209)558-8698**