

Manténgase informado mientras se mantiene en el interior

Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

La dignidad en el hogar está marcando la diferencia

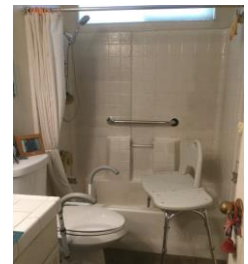
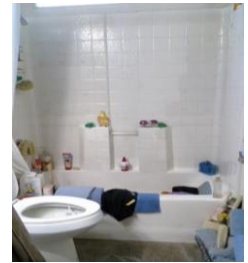
Desde la implementación del Programa de Prevención de Caídas Dignidad en el Hogar (DAH) en agosto, el programa está dando a los adultos mayores una mejor calidad de vida en el hogar. El Programa Dignidad en el Hogar sin costo proporciona evaluaciones en el hogar con respecto a riesgos de caída, modificaciones en el hogar (si son elegibles) y recursos de prevención de caídas.



Por ejemplo, este programa fue capaz de proporcionar a John de 78 años de edad con dos barras de sujeción para su ducha para proporcionar estabilidad, un cabezal de ducha de mano para que pueda llegar a la manija de la ducha fácilmente, un asiento de inodoro riser para ayudar en pie, y un banco de baño para ayudarlo a lavarse con facilidad. Estos accesorios de prevención de lesiones le permitieron ser independiente y seguro.

Durante su tiempo de pandemia COVID-19 en casa, si cree que puede beneficiarse de Dignity At Home Program, llame al (209) 558-8698. ¡La llamada telefónica puede dar lugar a una vida más feliz!

Antes



Después

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!



Concienciación sobre estafas de servicios públicos

PG&E insta a los clientes a protegerlos contra los estafadores. Aquí hay 3 signos de una estafa potencial.

- **Amenaza para desconectarse:** Los estafadores pueden solicitar el pago inmediato de una supuesta factura vencida.
- **Solicitud de pago inmediato:** Pueden indicarle que compre una tarjeta de prepago y luego vuelva a llamarla para realizar un pago de factura. Cuando el cliente vuelve a llamar, la persona que llama pide el número de la tarjeta de prepago, que concede al estafador acceso instantáneo a los fondos de la tarjeta.
- **Ofertas de reembolso o reembolso:** Los estafadores pueden decir que su compañía de servicios públicos le sobrefactó y le debe un reembolso, o que tiene derecho a un reembolso.
- **No proporcione información personal:** Nunca dé su número de seguro social, número de tarjeta de crédito o cualquier otro número de identificación personal.

Para obtener más información sobre posibles estafas de servicios públicos, visite www.PGE.com

Recomendaciones de los CDC para las vacaciones

Para minimizar la propagación de COVID-19, tenga en cuenta lo siguiente al decidir cómo gastar su holidays:

- Compruebe las tasas de infección COVID-19, desde nuestro sitio web del departamento de salud local en <http://www.schsa.org/>, al considerar si es seguro reunirse con otros.
- Tener una cena virtual y compartir recetas con amigos y family.
- Si decide reunirse con otras personas fuera de su hogar aquí hay algunas recomendaciones.
 - Limita el número de personas con las que estoy en contacto desde diferentes hogares. Continúe practicando las pautas de distancia social y evite los apretones de manos y abrazos.
 - Unttend o albergar reuniones al aire libre en lugar de en el interior, para permitir una ventilación adecuada. Incluso al aire libre, use una máscara cuando no coma o beba.
 - Recuerda esas pautas para lavarse las manos. Límpise las manos con frecuencia.
 - ¡Trata de no compartir! Utilice recipientes y utensilios de un solo uso para limitar el contacto compartido.
 - Limpie y desinfecte las superficies comúnmente tocadas con frecuencia.

Para obtener información más detallada sobre los niveles de riesgo de las actividades de vacaciones y alternativas a los planes de vacaciones, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus>

Love Our Neighbors - Programa de Entrega de Alimentos

¿No hay transporte? ¡No hay problema!
¡Los voluntarios serán enviados para entregar a su puerta!

Personas mayores de 55 años o si usted está en mayor riesgo enfermedad grave por COVID-19 y usted está en necesidad de comida, por favor llame al 211. ¡Sí! ¡Sólo marque 211!



Este programa está en asociación con 211 un programa de United Way of Stanislaus County

Poner una congelación en los incendios

- Más de la mitad de los incendios en casa en diciembre comienzan por velas, mantener velas al menos 12 pulgadas de distancia de cualquier cosa que se quema (esto va para calentadores de espacio, así).
- Mantenga las mangas y la ropa suelta lejos de las placas de cocción. Toda la ropa se quema.
- Deshazte de tu árbol de stmas Chri cuando esté seco o al final del año, lo que ocurra primero.

Para obtener más información, visite www.usfa.fema.gov/winter



Hacer platos de vacaciones saludables

Aquí hay cinco consejos de plato saludable para la supervivencia de las vacaciones:

1. Llene la mesa del aperitivo con aperitivos y verduras saludables.
2. Evite el pastel para el postre y elija la fruta en su lugar. Haga un plato saludable para el almuerzo y lacena.
3. Haga que el ejercicio sea parte de la diversión dando un paseo después de la cena.
4. Crea deliciosas comidas nuevas con tus sobras.

Para más información visite www.choosemyplate.gov



Beneficios y desafíos de Telesalud

Telesalud significa poder ver al médico desde la seguridad de su hogar siempre que lo necesite. Los servicios de telesalud incluyen visitas al consultorio, psicoterapia, consultas y ciertos otros servicios médicos o de salud por parte de proveedores elegibles que utilizan comunicaciones de audio y video.

Algunos **beneficios** de los servicios de telesalud para los pacientes incluyen:

- Atención sanitaria virtual desde la comodidad de su propia casa.
- Comodidad para aquellos que tienen problemas de movilidad o necesitan organizar el transporte.
- Compromisos de menor tiempo (tiempo de viaje, sala de espera, transporte).
- ¡No hay necesidad de usar una máscara! Permite interacciones cara a cara sobre el screen.

Si bien hay beneficios para los servicios de telesalud, **los desafíos** que pueden estar presentes podrían incluir:

- Preocupaciones de seguridad y privacidad del paciente.
- Limitaciones de los exámenes físicos durante una visita de telesalud.
- Acceso a Internet y/o dispositivos electrónicos para utilizar servicios de telesalud.

Los servicios de telesalud no se ajustan a las necesidades de todos, hable con su proveedor de atención médica cuando tenga problemas de salud y la mejor manera de recibir tratamiento. La Parte B de Medicare cubre ciertos servicios de telesalud. Consulte con su plan para ver qué beneficios adicionales de telesalud se ofrecen.

Fuente: Medicare.gov

Patatas dulces navideñas

Comer sano para las vacaciones no significa que tengas que renunciar a la deliciosa comida. Hay un montón de recetas agradables para la temporada de vacaciones. ¡Este año prueba las Papas Dulces Holiday!

Ingredientes:

1 1/2 cucharada de mantequilla sin sal, 3 libras de batatas, 3 tb de azúcar morena, 1/4 cucharadita de sal, 1 cucharada de vainilla, 1/4 de taza de agua, nuez moscada de 3/4 cucharaditas, 1 cucharada de canela y 1 cucharada de jugo de limón

Indicaciones:

1. En una cacerola, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue las batatas, el azúcar, la sal, la vainilla y water.
2. Reduzca el calor a medio-bajo. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que esté tierno.
3. Agregue la nuez moscada, la canela y el jugo de limón. Cocine sin tapar durante 5 minutos más.
4. Servir inmediatamente.



[Para la receta completa por favor visite www.eatfresh.org/recipe/side-dish/holiday-sweet-potatoes](http://www.eatfresh.org/recipe/side-dish/holiday-sweet-potatoes)

Para más recetas como esta y para comenzar su Año Nuevo a la derecha, únase a nuestro Taller de Smarts de Alimentos desde la comodidad de su propia casa a través del teléfono o la computadora. Regístrese enviando un correo electrónico healthy.aging2000@gmail.com o llame al (209)525-4670.



HEALTHY AGING ASSOCIATION
501(c)(3) organización sin fines de lucro
3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto, CA 95355
(209)525-4670 www.healthyagingassociation.org



Estimado Promotor de la Asociación de Envejecimiento Saludable,

Debido a la pandemia COVID-19, nuestros desafíos y nuestras necesidades son más grandes que nunca. Hace ocho meses, tuvimos que cerrar nuestros 33 lugares de clase de Young in Heart que se reunían de dos a tres veces por semana y tenían más de 1.300 adultos mayores participando en el ejercicio. No sólo están sintiendo el impacto, sino que muchos de nuestros adultos mayores están notando una diferencia. Muchos adultos mayores están sintiendo la pérdida de conexión con el mundo que una vez conocieron, están perdiendo camaradería con aquellos que vieron regularmente.

"Nopuedo empezar a decirte cuánto extraño dirigir nuestras clases de ejercicios. Tres veces a la semana mi día comenzó con la clase y estableció un patrón de normalidad. Disfruté del ejercicio, me sentí mejor y disfruté de la camaradería de los demás. Ya no tengo esa rutina. Hago mis ejercicios tres veces a la semana solo, pero no es lo mismo." – Nora

"Antes de la pandemia estaba muy activo y ahora me siento atascado en casa, sólo saliendo cuando es necesario. Mental y emocionalmente he experimentado depresión. Lasclases de Young at Heart en Zoom han dado mi propósito del día y me han hecho sentir mejor mental y físicamente." – Joanne

Nora, Joanne y otros adultos mayores en toda la comunidad esperan con ansias el día en que todos podamos estar juntos de nuevo, ejerciendo, reuniendo y cobrando la positividad de su grupo. Mientras esperamos el día para reanudar nuestras clases presenciales, Healthy Aging Association seguirá adaptándose y respondiendo a la pandemia.

En el pasado, Healthy Aging ha confiado en las contribuciones mensuales de las cajas de donación en nuestras clases de Young at Heart. Por lo general, estas donaciones aportaron más de \$4,200 al mes para la sostenibilidad continua y el crecimiento de nuestros programas y servicios.

Le pedimos que considere ser parte de la solución en curso para organizar clases de ejercicios de jóvenes en el corazón, clases virtuales de Smarts de alimentos y la entrega modificada del programa de bolsas verdes "Go Green for Seniors" para conducir a través de distribuciones. Por favor, ayúdenos mientras llegamos activamente a nuestros adultos mayores a través de nuestro Stay at Home, While Staying Indoors, boletín mensual con información vital relacionada con la pandemia.

¡Ayúdanos a continuar nuestra misión marcando la diferencia hoy!

1. Conviértase en un donador mensual donando en www.paypal.com/donar?hosted_button_idsXJXTAJA7WC7N
2. Haga una donación única por correo o en nuestro sitio web en www.healthyagingassociation.org

Gracias por ayudarnos al entrar en este año difícil, por favor sepa que seguimos enfocados en seguir buscando maneras de apoyar y fortalecer el mayor de nuestro país... sus adultos mayores. Nuestro objetivo es simple: Healthy Aging Association quiere ayudar a los adultos mayores a vivir independientemente en sus hogares y comunidad. ¡A salvo!

Sinceramente

Dianna L. Olsen, Directora Ejecutiva



Mantenga su cerebro "WARM" con esta palabra de invierno Scramble

ZAILDBZR _ _ _ _ _

TSINTME _ _ _ _ _

ERTWASE _ _ _ _ _

CCILISE _ _ _ _ _

EBRECDME _ _ _ _ _

WIOTUNSS _ _ _ _ _

RCELAFPIE _ _ _ _ _

ANTLKBE _ _ _ _ _

IDSOLHYA _ _ _ _ _

OSMWNAN _ _ _ _ _

ZREOFN _ _ _ _ _

MMSEIROE _ _ _ _ _

Sudoku #687 (Medium)

			6		5	2
						9
2						6 8
	4			1		
5			2			
9		7		4		2 3
	5					
	1			2		
		3		5 9		4

Consejos para principiantes de Sudoku: Utilice sólo los números 1-9. Cada fila, columna y cuadrado de 9 (3x3) deben llenarse con los números 1-9. No repita los números y utilice el proceso de eliminación.



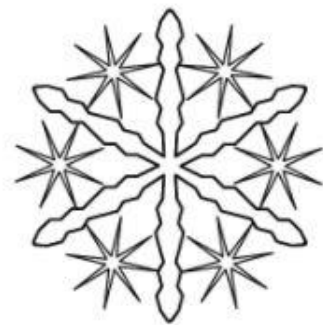
Winter Word Search

Instructions: Try to find all of the hidden Winter words in the word search puzzle below. (Words can be spelled forwards, backwards, diagonally, up, or down.)



Word List

BOBSLEDS	GLOVES	SLIDE
CARNIVALS	HIBERNATE	SNOWBOARDING
CHILLY	HOCKEY	SWEATER
COLD	SKATING	WEATHER
FROST	SLEET	WINTER



© www.BigActivities.com

Para las respuestas visite: <https://www.healthyagingassociation.org/december-2020-answer-key.html>