

Manténgase informado mientras se mantiene en el interior

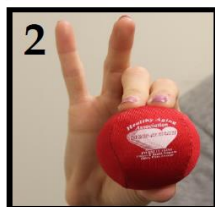
Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19



Move Your Way

La actividad física puede venir en todas las formas y formas diferentes. Usted puede estar activo en su casa, en su patio, o alrededor de su vecindario. Tenemos TRES opciones para que te mudes hoy. Para unirse a cualquiera de las siguientes opciones, llame a la Asociación de Envejecimiento Saludable (209)525-4670, envíe un correo electrónico healthy.aging2000@gmail.com o visite www.healthyagingassociation.org.

- S.T.E.P.S. Walking Challenge** (finalizando el 8 de noviembre de 2020). Unirse a nuestro desafío para ayudar a aumentar su nivel de actividad física. Camine por su barrio, en un parque o en una de las rutas de S.T.E.P.S. Safe Walking en el centro de Modesto, Patterson o Ceres (póngase en contacto con nuestra oficina para el triple). Unirse al desafío de los correos electrónicos motivacionales semanales, y llamadas telefónicas mensuales de rendición de cuentas.
- Young at Heart Strength Training** está diseñado para ayudar a desarrollar fuerza, flexibilidad y mejorar el equilibrio. Actualmente las clases se ofrecen en línea los lunes y miércoles por la mañana. Si necesita ayuda para unirse a la clase Zoom, nuestro personal estará disponible por teléfono para ayudarle a entrar en la clase. ¿No está listo para agregar una clase estructurada a su horario semanal? Llame a la oficina para recibir nuestra rutina de participantes de 12 páginas a través de USPS o visitando nuestro sitio web mencionado anteriormente.



3. Tai Chi para Artritis y Otoño Pahora se ofrece en línea. Pruebe este programa de ejercicios eficaz para prevenir caídas. Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas trabaja a través de la mejora del equilibrio, la confianza y la fuerza muscular. Esta clase se ofrece los martes y jueves por la mañana from 11:00 a.m. - mediodía. **[Apriete su estrés lejos](#)**

¿Te encuentras dejando las cosas últimamente? ¿Tienes variadas bolas de presión que acumulaste al asistir a eventos de adultos mayores en el pasado? Las bolas de presión o bolas de tensión son una forma sencilla de hacer ejercicio en cualquier momento. Además, una buena resistencia al agarre es un precursor de una buena resistencia en la parte superior del cuerpo.

Los beneficios de los ejercicios de pelota de estrés incluyen:

Lesión reducida, mayor flexibilidad, músculos fortalecidos en las manos, los dedos y la muñeca, menor estrés y darle algo fácil de hacer mientras ve la televisión o habla por teléfono.

Estos son algunos ejercicios que puede practicar:

- Apriete la pelota con todos sus dedos, apriete 3-6 veces.
- Apriete con sólo dos dedos a la vez, apriete 3-6 veces.
- Finalmente, entre cada dedo, apriete 3-6 veces.

<https://jamanetwork.com/journcmo/jama/fullarticle/188748>

¡Las caídas son prevenibles!

Ahora es el momento perfecto para obtener una ventaja en la prevención de caídas porque la semana de Concienciación sobre la Prevención de Caídas es este mes del 21 al 25 de septiembre. Muchos adultos mayores piensan que las caídas son una parte normal del envejecimiento, pero en realidad la mayoría de las caídas son prevenibles. Una manera sencilla de prevenir caídas es a prueba de caídas de su hogar mediante el uso de una lista de verificación de prevención de caídas o mediante la programa de programa de prevención de caídas Dignity At Home.



El programa Dignidad en el hogar, Prevención de Caídas proporciona evaluaciones ambientales en el hogar, educación para la prevención de caídas y accesorios para la prevención de lesiones a personas calificadas de 60 años o mayores o personas 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.

Si califica para una evaluación en el hogar, podría incluir la instalación de accesorios para la prevención de lesiones para ayudar a mantenerlo seguro y reducir el riesgo de caer en su hogar. Llame a la Línea de Información para Adultos Mayores al (209)558-8698 para obtener calificado hoy.

¿Necesita información y recursos para mantenerse seguro y reducir sus posibilidades de caída? La Asociación de Envejecimiento Saludable tiene recursos y programas para ayudarle a reducir sus posibilidades de caída, mejorar su equilibrio y ayudar a superar sus temores de caerse. Para obtener más información, llame al (209)525-4670 o visite www.healthyaingassociation.org/preventfalls

La risa puede ser una gran medicina durante los momentos estresantes

¿Sabías que la risa puede mejorar la calidad de vida tanto mental como físicamente para los adultos mayores? La risa ayuda a circular el oxígeno por todo el cuerpo, aliviar el estrés y la tensión, mejorar la notary, y aumentar los sentimientos de felicidad. También ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol que puede afectar positivamente a las personas mayores que sufren de colesterol alto y enfermedades del corazón.

Usa un poco de humor para superar los desafíos que enfrentas actualmente. Estas son algunas maneras de añadir un poco de risa a su día:

- Ver una película divertida o un programa de televisión.
- Lee las páginas divertidas o las tiras cómicas.
- Juega con tu mascota y/o nieto.

Fuente: Elder Care Alliance



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!

El Departamento de Servicios para El Envejecimiento y veteranos está aquí y listo para servir

Vintrica Grant, LCSW Proyecto Hope, Clínico de Salud Mental

Hay pruebas alarmantes de que el riesgo de enfermedad grave de COVID-19 aumenta con la población adulta mayor. Aunque tomar precauciones para la seguridad es necesario para reducir la propagación del virus, estas mismas prácticas también están causando un aumento en el aislamiento, depresión y ansiedad.

EMC Health Foundation sondeó a los residentes adultos mayores de 65 años en Stanislaus y Merced County con respecto a las preocupaciones de COVID-19. Según su encuesta, el 84% de los adultos mayores informan preocupaciones sobre COVID-19, el 60% de los adultos mayores reportaron sentirse "completamente solos" y el 30% de las personas mayores dijeron que el virus ha tenido un impacto considerable en su salud general.

Otras preocupaciones válidas mencionadas estaban relacionadas con el acceso a alimentos, la atención médica, el miedo a salir del hogar y las preocupaciones de perder la independencia. Como empleado del Condado de Stanislaus, no puedo hablar en nombre del Condado de Merced sin embargo, animo a aquellos en que son una agencia de área de servicios humanos del condado de Merced en el envejecimiento en (209) 385-7550 y Merced Adult and Aging Services al (209) 385-3000.

Para el Condado de Stanislaus, la misión del Departamento de Envejecimiento y Servicios para Veteranos es "Ayudar a los Ancianos y Veteranos a obtener servicios y beneficios que necesitan para vivir vidas seguras, saludables e independientes". Contamos con una multitud de servicios gratuitos en el hogar para ayudar a aquellos que tienen 60 años de edad y que pueden abordar las necesidades específicas expresadas por los adultos mayores entrevistados en esta encuesta.

Los adultos mayores pueden acceder a los alimentos a través de los sitios de **Comidas Congregadas** o el Programa **de Comidas Entregadas** en casa. **Project Hope** proporciona asesoramiento a corto plazo, opciones de socialización y navegación del sistema para aquellos que están experimentando emociones y situaciones difíciles. Para el apoyo en el hogar, el equipo médico, el manejo de casos y la administración de medicamentos, **MSSP** (Multipurpose

Senior Services Program) y el Programa de Apoyo al Cuidador **Familiar** están disponibles. Estos son solo algunos de los muchos recursos que tenemos disponibles a través del departamento. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en <http://www.agingervices.info> o llame a nuestra línea principal al (209) 558-8698 para hablar con un especialista en información senior que esté disponible de lunes a viernes de 8:00 am a 4:30 pm.

Departamento de Policía de Modesto y Social Security Telephone SCAM



¡Cuidado! La última estafa involucra a una persona que llama que dice que está trabajando con la Administración del Seguro Social y la Policía de Modesto (MPD) investigando el fraude y le pedirá información personal y / o bancaria. También pueden pedir al victim que compre tarjetas de regalo. Los estafadores solicitarán los números de información de las tarjetas de regalo.

De un artículo en la Abeja Modesto "Si recibe llamadas sospechosas que dicen ser el departamento, MPD dijo que 'llame a nuestra agencia para verificar' antes de proporcionar cualquier información personal. El número principal del departamento es 209-572-9500."

Fuente: 2020 13 de agosto 3A, Modesto Bee

Unirse a nuestros talleres de Smarts de alimentos

Cuatro Talleres de Nutrición para elegir:

Martes a las 2:00 pm Del 20 de octubre al 17 de noviembre

Viernes a las 9:30 am 23 de octubre - 20 de noviembre

Lunes a las 2:00 pm 26 de octubre - 23 de noviembre

Lunes a las 2:00 pm 30 de noviembre - 28 de diciembre

Dónde: En la comodidad de su propia casa en Zoom

Cómo inscribirse: Para registrarse, envíe un correo electrónico healthy.aging2000@gmail.com o llame a Healthy Aging Association al (209)525-4670.

**Programa financiado por USDA SNAP-ED, un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades*



Nutrition Workshops

- » Learn how to plan balanced, tasty meals.
- » Get simple strategies for eating healthy.
- » Participate in fun activities and demonstrations
- » 5 - Week Series on Zoom

For more information or to sign up, contact Healthy Aging Association by emailing healthy.aging2000@gmail.com or call our office at (209)525-4670.



Modesto Club Rotario - Senior Stride

Este año será divertido, VIRTUAL walk para personas mayores, sus amigos y familias el viernes 25 de septiembre de 2020 9:00 am. Participe en el Modesto Rotary Club con el co-anfitrión de la Asociación de Envejecimiento Saludable y regístrese para el evento como lo habría hecho en el pasado. Sin embargo, camine en su propia residencia y en su comunidad de forma segura el viernes 25 de septiembre de 2020 a las 9:00 am. Los caminantes registrados podrán recoger su camiseta y sus bolsas de regalos unos días antes del evento. Llame al (209)578-9999 para obtener más información o

registrarse.

Tarifas de inscripción: \$1.00 -Seniors (55+) Regístrese antes del 8 de septiembre de 2020 y \$3.00- No Seniors

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