

Manténgase informado mientras se mantiene en el interior

¡Mantente Comprometido y Moviéndote!

¡Ofrecemos múltiples maneras de mantenerte activo! Pruebe una ruta a pie, o aventúrese en lo desconocido con una clase en línea.



Mapas de Rutas a pie Disponibles

A medida que las pautas se aflojan para aventurarse al aire libre, caminar es el mejor ejercicio para empezar a moverse. S.T.E.P.S Rutas seguras para caminar para Modesto, Ceres y Patterson completa con mapas y consejos para caminar están disponibles para usted. Llame por favor al (209)525-4670 para el triple y le enviaremos por correo el mapa de su elección. ¡Qué manera de disfrutar del clima agradable!

Entrenamiento de Fuerza Joven en el Corazón

Si bien nuestras clases de fitness están cerradas temporalmente, le recomendamos encarecidamente que continúe practicando los ejercicios en casa para mantenerse más mente y fuerte. ¡Tenemos dos maneras de motivarte!

- **Opción autoguiada:** Siga los ejercicios de nuestra rutina de jóvenes a t heartparticipant. 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 o llámenos para solicitar una copia que se le enviará por correo marcando (209)525-4670.
- **Opción en línea:** Únete a nuestras clases de entrenamiento de Fuerza Joven en el Corazón en vivo a través de Zoom. Por favor, envíe healthy.aging2000@gmail.com para conocer los horarios de clase, los detalles y para registrarse.



Centro de Recreación Virtual

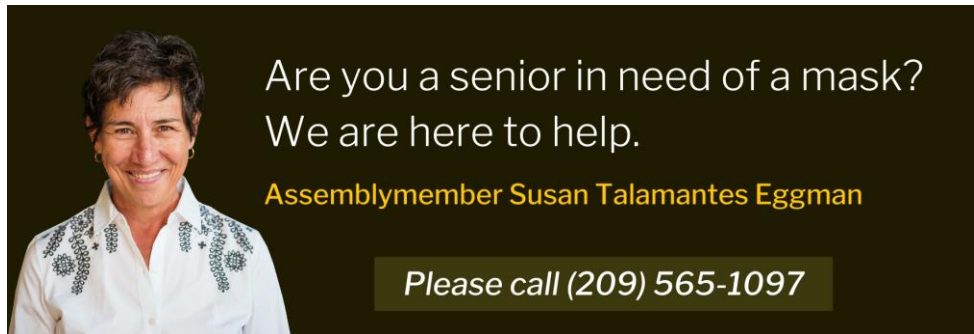
¡El Centro De Recreación Virtual De Modesto Parks & Recreation está abierto! Se comprometen a proporcionar recursos para mantenerlo activo, saludable y conectado durante este tiempo sin precedentes. Visite <https://www.modestogov.com/2517/Virtual-Recreation-Center> para ver lo que el centro tiene para ofrecer.

Autóc más autóc más en Casa

Estos son algunos consejos para ayudar a controlar el estrés y mantenerte en buena salud, mental y físicamente:

- Mantener **relaciones** de apoyo.
- **Hacer ejercicio** 60 minutos todos los días, no tiene que hacerse todo a la vez.
- Obtenga **un sueño** de buena calidad.
- Asegúrese de obtener una **nutrición** adecuada para ayudar a combatir el estrés.
- Practica **la atención plena:** meditación, yoga o oración durante 20 minutos.





Conectarse con amigos y familiares

- Manténgase conectado escribiendo cartas o correo electrónico.
- Prueba una noche de juego virtual, como Yahtzee, Charades o Pictionary.
- Comparte comidas virtualmente. Utilice el chat de vídeo para intercambiar sus recetas favoritas, a continuación, preparar y disfrutar juntos, en sus hogares separados.
- Llame o FaceTime de tres a cinco amigos y/o familiares cada día.

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 solicitar más información o registrarse para recoger alimentos llamando al Informati Senioreen Línea al (209)558-8698.

¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!

- | | | |
|------------------|---|---|
| Lunes | - | Riverbank Community Center
Grayson United Community Center |
| Martes | - | Oakdale Gladys L. Lemmons Senior Center
Mancini Hall en Tuolumne, Modesto |
| Miércoles | - | Modesto Senior Center
Centro Comunitario Hughson |
| Jueves | - | Patterson (llame para nueva ubicación) |
| Viernes | - | Stanislaus Veterans Center en Coffee Road, Modesto
Fundación Samaritana Unida, Turlock (trasel legado) |



Anthem Blue Cross está Ayudando a sus Miembros

Durante este difícil momento, Anthem Blue Cross está ayudando a miembros de Medicare Advantage a conectarse con recursos que abordan la salud de toda la persona, como alimentos, medicamentos, necesidades médicas y telesalud. Para obtener más información al respecto, llame a Sandra Holt conel Himno Cruz Azul al 209-380-4964.



SUS

Fitness & Health Word Search - ¡Vamos a Movernos!

Q U K S A G Z H S H O J U Z G O D T X R Y O H P U U P Z O K
N R Q X C G S K D K A L F U L D F Q L K E A B I L I T Y U U
F L E X I B I L I T Y R X D R D M W E W N P R E X L K J T A
S Y P L G C B N E B A Q Z E T J M M D A U H L B G U Y E S T
B Q I O I N S T R U C T O R Q N U M B L T Q A E V R X N I Y
X O D S S U R W Y G K V Y H S M S J R K R Z J P R R J E D P
W Y I P E T J W D Y T E C C H W C G K I I I I P M V G E T
M O D H B Q R B N C Q L M T J R L T L N T G Z M M I A W O K
A P Z C D V U E I N E D N T Q C E J M G I K N M I H N X B V
E U U P A D H I T C P C G N B S S J O N O T M G I J V E I L
S L Z H B R P A P C Y N O T E H W H V T N E E E I X N V S N
S J Q Y Z P D Y I M H C Q T D K J N E E F M Q N K A U P D S
P D L S V A W I L P E I L Q A P S L M A Y E P D M F E W H D
G E I I O P E B O M R N N E N F T W E M L C D U A H R S D E
T Z E C E Y B C M V P W T G C W R T N W Y F P R T Y G O Q J
Z T Y A M N K E T A A Z R O I E E T T O H T H A K A K K L G
B P D L H T J I O I E S R O N G N N F R T F X N E L V C X Z
B U G M T U L T A H B N C T G R G C L K F M U C G N D J K A
P R Y J S K Q I T C B A A U C T T F U R I T B E Z M E C U X
R P A A A J H O F P T J L P L V H H R R T Z R Q I Q L R G Z
E R D E Y F K X X E C I E A X A I S K V N J Q A Z X C Z G J
V T L R W S D P D X S G V G N T R W B S E Z A L I R Q K V Y
E S W O R D U U D X O T C E K C U E Z U S Y W K F N F L D R
N N S B B A H H M C J T Y I C N E A X W S W V E O A I G W D
T E D I V I M S O Z N Z O L S I L T B E L T I S L P P N E X
I A Q C Q L O I H X E S W D E A O H Z V R P B M B L F J G C
O K F X S Y T R A N S F O R M A T I O N U C V O M R N A C E
N E E G I M O T H U P E Q G D B V O R M N L I Y S I C E N O
F R M O T I V A T I O N P H Y W Y X H T U Y N S L J N H S P
X S X M B N T N P J T B I A H D Q Z P X B Q A B E K W G Z S

EXERCISE	FITNESS	LIFESTYLE	ACTIVE
EQUIPMENT	MOVEMENT	MUSCLES	WALKING
AEROBIC	FLEXIBILITY	BALANCE	NUTRITION
PREVENTION	STRENGTH	TRAINING	SWEAT
DAILY	BICYCLE	ABILITY	ENDURANCE
CARDIOVASCULAR		WELLNESS	HAPPINERSS
TRANSFORMATION	ENERGY	SNEAKERS	OUTSIDE
TEAMWORK	DANCING	SWIMMING	INSTRUCTOR
STRETCHING	PHYSICAL	MOTIVATION	

La clave de respuesta se encuentra en <https://www.healthyagingassociation.org/june-2020-answer-key.html>

¿Sigues sintiéndote Deprimido o alhumorado?

Llame a la Línea de Amistad California 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 profesional 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!



Cuándo usar Guantes



Los CDC recomiendan usar guantes cuando estén **limpiando** o cuidando a alguien que está **enfermo**. En otras situaciones, como hacer mandados, no es necesario usar guantes. Cuando tengas que salir al público, practica estas acciones preventivas como mantener un mínimo de 6 pies de distancia de los demás, lavarte las manos con agua y jabón durante 20 segundos (o usar un desinfectante de manos si el jabón y el agua no está disponible), y usar una cubierta de tela que cubra tu boca y nariz.

En general, es posible que los guantes no lo protejan de recibir COVID-19 y usar guantes todavía puede conducir a la propagación de gérmenes en los artículos de su persona. La mejor manera de protegerse de los gérmenes dentro y fuera de su casa es lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y/o usar desinfectante de manos.

Visite el [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener más información sobre cómo prevenir la propagación de COVID-19 y formas de protegerse a sí mismo y a su familia.

En español por favor llame (209)558-8698

Creado y editado por: Healthy Aging Association
3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 (209)525-4670

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