

Manténgase informado mientras se mantiene en el interior

Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

Healthy Aging Association, Kaiser Permanente y Stanislaus Area Agency on Aging presentar la

Cumbre Virtual de Envejecimiento Saludable y Prevención de Otoño

Del 12 al 16 de octubre de 2020

Virtualmente y Drive Thru Distribuciones en Modesto, Ceres, Grayson/Patterson, Oakdale & Riverbank.

Para ver la Cumbre Virtual de Prevención del Envejecimiento y las Caídas Saludables Síguenos en Facebook o visita nuestro sitio web para unirse al evento de una semana con videos y clips con los siguientes temas para personas mayores:

Lunes—Cuidado de la memoria? Martes—Aislamiento social? Miércoles—Cuidado preventivo
Jueves—Diabetes & Salud Bucal Friday—Prevención de caídas

Para información sobre eventos, llame al (209) 525-4670 o visite
www.facebook.com/4HealthyAging de la www.facebook.com/4HealthyAging
www.healthyagingassociation.org/healthy-aging-summit



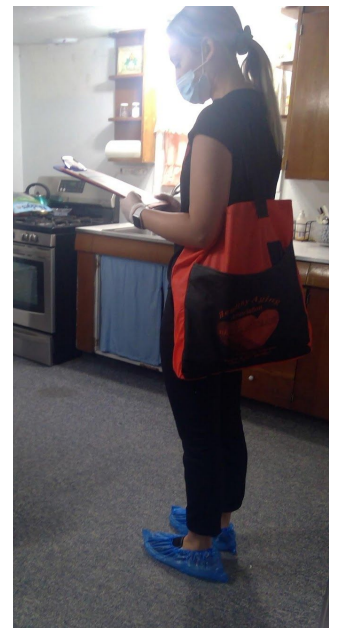
Muchos adultos mayores tienen

miedo de caer

El miedo a caer se vuelve más común a medida que envejeces, incluso si nunca has experimentado una caída antes. Pero, no dejes que el miedo a caer te impida vivir tu vida. Hay muchas maneras diferentes de prevenir caídas.

Una manera de prevenir caídas es a través de nuestro nuevo Programa de Prevención de Dignidad en el Hogar y Caídas. Este programa 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 personas mayores con discapacidades que están en riesgo de caer en el condado de Stanislaus. 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 de Senior al (209)558-8698 para obtener la preseleccionada hoy.

Actualización COVID-19: Para la seguridad del personal y los clientes, seguiremos operando siguiendo un estricto protocolo de seguridad y manteniendo una distancia social de al menos 6 pies.



¡Consigue tu vacuna contra la gripe HOY!

Según los CDC, "Conseguir una vacuna contra la gripe es más importante que nunca durante 2020-2021 para protegerse a sí mismo y a las personas que lo rodean de la gripe, y para ayudar a reducir la tensión en los sistemas de salud que responden a la pandemia COVID-19". Muchas personas se deciden a no recibir la vacuna contra la gripe, sin embargo, se ha demostrado que las vacunas contra la gripe reducen el riesgo de enfermedad de la gripe, hospitalización e incluso la muerte.

Estas son algunas ubicaciones para vacunarse contra la gripe:

| | | |
|---|---------------------------|--|
| Clínica de Inmunización de Salud Pública Stanislaus | 820 Scenic Drive, Modesto | Servicios Walk-In (sin cargo) Lunes-Viernes 8am - 5pm |
| Hospital Kaiser Permanente (solo para miembros) | 460 Dale Road, Modesto | Conducir a través de La Clínica de Vacunas contra la Gripe |

1 Los siguientes tienen vacunas contra la gripe disponibles (bajo o sin costo con la mayoría de los seguros);

- Farmacias CVS
- Farmacias Costco
- Raley's Pharmacies
- Farmacias Rite Aid
- Farmacias Save Mart
- Farmacias Safeway
- Farmacias Walgreens
- Farmacias Walmart
- Farmacias objetivo
- Su proveedor de atención médica

¿El juego te está afectando a ti o a alguien que te importa?

¿Qué es el juego problemático? La adicción al juego es una enfermedad devastadora pero **tratable** que se manifiesta como la incapacidad para controlar el juego. Los jugadores problemáticos (y las personas que los rodean) experimentan consecuencias perjudiciales que pueden incluir daños irreparables a sus finanzas, relaciones y salud mental y física.

¿Eres Ev er:

- ¿Perder la noción del tiempo durante el juego?
- ¿Gastar más de lo que pretende jugar?
- ¿Se vuelve irritable si se interrumpe el juego?
- ¿Préstamo o dinero de adelanto en efectivo para apostar?

¿Alguna vez:

- ¿Encucultó escondió su actividad de juego?
- ¿Amigos desatendidos, familiares o trabajo para apostar?

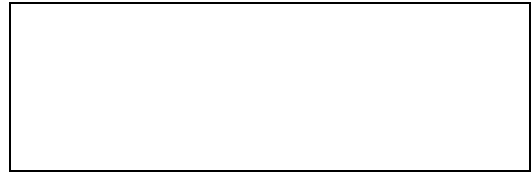
¡El juego es tratable!

Los servicios de ayuda y prevención sin costo están disponibles para los jugadores problemáticos y los afectados negativamente por el comportamiento problemático del juego.

Llame al 1-800-GAMBLER (426-2537)
Texto "APOYO" al 53342, o
Chatea en www.800gambler.chat

- ¿Se necesita dinero apostado para las facturas?

Mensaje de la Oficina de Problemas G de la CDPH sobre el problema de los juegos de azar



Haz que tu voz sea escuchada

A los votantes registrados en California se les enviará una boleta por correo que debe ser marcada por el día de las elecciones del 3 de noviembre para ser contada. La opción de votar en persona seguirá estando disponible. Si usted vota por correo, puede rastrear su boleta para ver si ha llegado a la oficina electoral del condado yendo a la página web sos.ca.gov/elections/ballot-status. Preguntas por teléfono, por favor llame a la línea gratuita de electores: 800-345-VOTE (8683).



Marca tu calendario

5 de octubre - Comienza la votación en algunos condados

19 de octubre - Último día para registrarse por correo o en línea

27 de octubre - Último día para solicitar la boleta de ausencia por correo

2 de noviembre - La boleta completada debe ser enviada por correo para asegurarse de que será contada

3 de noviembre – Día de las elecciones – Las votaciones en persona están abiertas de 7 am a 8 pm

Así que urce: 2020 Septiembre, AARP Bulletin, p. 6

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!

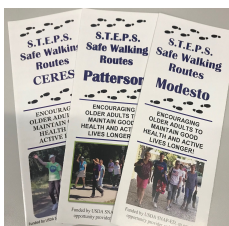


Area Agency on Aging

Leah's Pantry - Curso de Smarts de Alimentos

Este curso de nutrición en línea de 5 semanas está diseñado específicamente para adultos mayores. Los participantes aprenderán a planificar comidas equilibradas y sabrosas, aprenderán estrategias sencillas para comer saludables y podrán participar en discusiones y actividades desde la comodidad de su propia casa. Clases Se reúnen virtualmente, sesiones a partir del 23 de octubre. Para unirse a la clase, visite nuestro sitio web en www.healthyagingassociation.org/health-fitness o envíe un correo electrónico healthy.aging2000@gmail.com

¡Vamos a caminar!



Caminar 30 minutos todos los días tiene muchos beneficios físicos como aumentar la función cardíaca y pulmonar, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y el equilibrio improving, por nombrar algunos. Intente

romper los 30 minutos de caminar durante todo el día a incrementos de 10 minutos para que este objetivo sea alcanzable. Para aquellos en nuestro S.T.E.P.S. Fall Walking Challenge y aquellos que deseen obtener algunos pasos más en su día, marque out una de las rutas de S.T.E.P.S. Safe Walking en el centro de Modesto, Patterson o Ceres. Comuníquese con 209-525-4670 para obtener un triplete de su elección que se le enviará por correo.

Healthy Aging Association continúa ofreciendo programas durante la pandemia de COVID para seguir ayudando a los adultos mayores a vivir vidas más largas, saludables e independientes.



Go Green for Seniors - Green Bag Program

Este programa ofrece 10 libras de frutas y verduras a personas que califican de ingresos mayores de 60 años una vez al mes. En cada distribución, los participantes obtienen información nutricional útil y consejos para estar más saludables. El programa consiste típicamente en una presentación nutricional de 30 minutos seguida de la distribución de frutas y verduras proporcionada en asociación con Second Harvest Food Bank. Si tiene al menos 60 años de edad y/o discapacitado y cumple con los ingresos mensuales del hogar de \$1,926 o menos para una persona o \$2,607 o menos para dos personas. Llame al (209)525-4670 para obtener más información.



Young at Heart Strength Training



The Young at Heart Strength Training program es una intervención probada en la práctica que se ha demostrado que reduce el riesgo de caída. Este programa se centra en todo el cuerpo y trabaja en la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad para mantener a los participantes funcionando a medida que envejecen. La clase utiliza tubos de resistencia en lugar de pesos libres para reducir las lesiones, y podría ser utilizado incluso por las manos más artríticas. Las clases se reúnen prácticamente a través de Zoom los lunes y miércoles por la mañana. Para unirse visite nuestro sitio web en www.healthyagingassociation.org o envíenos un correo electrónico a healthy.aging2000@gmail.com ¿No tienes tiempo para programar en una clase de ejercicios? Prueba nuestras mini rutinas visitando nuestro [canal de YouTube](#) en [YouTube.com](https://www.youtube.com) y buscando Healthy Aging Association.

Chi para la Tai artritis y la prevención de caídas

Esto ahora se ofrece virtualmente. Pruebe este programa eficaz para prevenir caídas. Esta clase trabaja en mejorar el equilibrio, la confianza y la fuerza muscular. Las clases se reúnen prácticamente a través de Zoom los martes y jueves de 11:00 a.m. a mediodía. Para unirse visite nuestro sitio web en www.healthyagingassociation.org o envíenos un correo electrónico a healthy.aging2000@gmail.com

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 obtener información y asistencia para personas mayores, póngase en contacto con (209)558-8698