

Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de octubre de 2024 / Vol. 24

¡Bienvenido a septiembre!

¡Bienvenidos de nuevo suscriptores de ICADRC!

El "Boletín Trainocate" es una publicación mensual del ADRC. Nuestro objetivo es mantenerlos informados sobre temas y eventos que puedan ser de su interés, así como informarles sobre los recursos disponibles en el Condado Imperial.

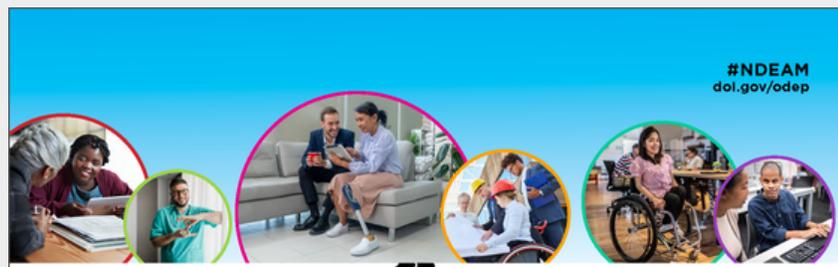
¡Disfruten el número de este mes de Trainocate! :)

Este boletín es traído a usted por una asociación entre Access to Independent y la Agencia del Área sobre el Envejecimiento, con financiamiento proporcionado por el Departamento de Envejecimiento de California.

Mes Nacional de Concientización Sobre el Empleo de Personas con Discapacidades

Cada octubre, el Mes Nacional de Concientización sobre el Empleo de las Personas con Discapacidades (NDEAM, por sus siglas en inglés) celebra las contribuciones de los trabajadores estadounidenses con discapacidades del pasado y del presente y muestra políticas y prácticas de empleo inclusivas y de apoyo que benefician a los empleadores y empleados. ODEP ha elegido "Acceso a Buenos Empleos para Todos" como tema para NDEAM 2024.

¡Imperial Valley ADRC se enorgullece de ser parte del Mes Nacional de Concientización sobre el Empleo de Personas con Discapacidades de este año!



#NDEAM
dol.gov/odep

Acceso a Buenos Empleos para Todos

Mes Nacional de Concientización Sobre el Empleo de Personas con Discapacidades



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

ICADRC

Aging & Disability Resource Center

ADRC Supervisores

Karina Leon
Sara Enz

Información y Asistencia
Coming soon!

Transición y Desviación
Judith Brown

Coordinador de Servicios y Apoyos a Largo Plazo
Susana Garcia

Personal del boletín Informativo
Andrea Brunye

Formas de Contactarnos!
sitio web-www.icadrc.org
correo electrónico-
abrunye@accesstoindependence.org
teléfono- (760) 332-3213



RESERVA LA FECHA

Feria Anual de Tecnología de Asistencia y Recursos para Discapacidades

14 de noviembre de 2024

2:00 PM - 5:00 PM
Imperial Valley Mall
3451 S. Dogwood Rd.
El Centro, CA 92243

¡Únase a nosotros para celebrar y crear conciencia sobre el Mes de Concientización sobre Discapacidad y Empleo! Aprenda sobre diferentes tecnologías de asistencia y los recursos locales disponibles en la comunidad. Habrá puestos informativos y mesas de recursos de otras organizaciones/agencias, además de empleadores y buscadores de empleo.

¡No se pierda esta gran oportunidad!



www.accesstoindependence.org

Para tener un puesto en la Feria Anual de Tecnología de Asistencia y Recursos para Discapacidades, envíe un correo a:
jbrown@accesstoindependence.org



Trainocate

NEWSLETTER

Conozca Sus Derechos de Voto

Todos los votantes registrados pueden participar en las elecciones primarias y generales. Para registrarse para votar en California, debe:

- Ser ciudadano de los EE. UU. y residente de California
- Tener 18 años o más el Día de las Elecciones
- No estar actualmente cumpliendo una condena en una prisión estatal o federal por un delito grave
- No haber sido declarado actualmente incompetente para votar por un tribunal

Cómo Registrarse para Votar

Puede registrarse y actualizar su registro de votante en línea o completando una Tarjeta de Registro de Votante (VRC). Visite registertovote.ca.gov.

Para ayuda sobre cómo llenar una VRC de California usando el lenguaje de señas americano, vea este video:

www.youtube.com/watch?v=Xuu0ByH9sJk

Cómo Votar

Voto por correo

Los funcionarios electorales del condado envían las boletas de voto por correo a todos los votantes registrados activos. Cualquier votante registrado puede usar una boleta de voto por correo en lugar de ir a las urnas el Día de las Elecciones.

Votación en un Centro de Votación o Lugar de Votación

Si necesita ayuda para marcar su boleta, puede elegir hasta dos personas para que le ayuden. Estas personas no pueden ser:

- Su empleador o cualquier persona que trabaje para su empleador
- Su líder sindical o cualquier persona que trabaje para su sindicato

Si no puede ir a las urnas debido a condiciones resultantes de su ausencia del recinto electoral para una elección, puede solicitar por escrito una boleta de voto por correo de reemplazo que se proporcione a un representante. Esta solicitud debe ser entregada en persona a la oficina electoral de su condado por el votante o el representante del votante.

Una vez que marque su boleta, puede devolverla en persona a cualquier lugar de votación, ubicación de entrega o buzón dentro del estado o a la oficina del funcionario electoral de su condado. Tenga en cuenta que las boletas de voto por correo enviadas por correo deben estar mataselladas a más tardar en el Día de las Elecciones y recibidas por la oficina electoral de su condado no más tarde de 7 días después del Día de las Elecciones. Si no está seguro de que su boleta de voto por correo llegue a tiempo si se envía por correo, llévela a cualquier lugar de votación en el estado entre las 7:00 a.m. y las 8:00 p.m. en el Día de las Elecciones. Las boletas de voto por correo entregadas en persona deben entregarse a más tardar a la hora de cierre de las urnas, a las 8:00 p.m. en el Día de las Elecciones.

Trainocate

NEWSLETTER

Continuado...

Votación en la Acera

La votación en la acera le permite estacionar lo más cerca posible del área de votación. Los funcionarios electorales le llevarán una lista para firmar, una boleta y cualquier otro material de votación que pueda necesitar, ya sea que esté en una acera o en un automóvil. Todos los lugares de votación y centros de votación deben ser accesibles para los votantes con discapacidades y tendrán máquinas de votación accesibles.

Votación en Casa

Los sistemas de voto por correo accesible a distancia (RAVBM) ofrecen una opción accesible para que los votantes con discapacidades reciban sus boletas en casa y las marquen de manera independiente y privada antes de enviarlas de regreso a los funcionarios electorales. Al usar RAVBM, ahora puede marcar su boleta utilizando su propia tecnología compatible para votar de manera independiente y privada.

Máquinas de Votación Accesibles

También puede consultar con la oficina electoral de su condado sobre sus Máquinas de Votación Accesibles. Para una guía paso a paso sobre cómo usar el equipo de votación en el Condado de Imperial, visite:

<https://www.sos.ca.gov/elections/ovsta/frequently-requested-information/voting-systems-used-counties/how-use-your-countys-voting-system>



Tienes el derecho a:

- **Votar si estás registrado, incluso si tu nombre no está en la lista.** Utilizarás una boleta provisional. Tu voto se contará si los funcionarios electorales determinan que eres elegible para votar.
- **Votar si aún estás en la fila cuando cierren las urnas.**
- **Emitir un voto secreto** sin que nadie te moleste o te indique cómo votar.
- **Obtener una nueva boleta si cometiste un error,** siempre que no hayas emitido tu voto. Puedes:
 - **Pedir una nueva boleta a un funcionario electoral en un lugar de votación,**
 - **Cambiar tu boleta de voto por correo** por una nueva en una oficina electoral o en tu lugar de votación, o
 - **Votar utilizando una boleta provisional.**
- **Recibir ayuda para emitir tu voto** de cualquier persona que elijas, excepto de tu empleador o representante sindical.
- **Entregar tu boleta de voto por correo completada en cualquier lugar de votación** en California.
- **Recibir materiales electorales en un idioma diferente al inglés** si hay suficientes personas en tu recinto electoral que hablan ese idioma.
- **Hacer preguntas a los funcionarios electorales** sobre los procedimientos electorales y observar el proceso electoral. Si la persona a la que preguntas no puede responder, debe enviarte al lugar correcto para obtener una respuesta. Si eres disruptivo, pueden dejar de responderte.
- **Reportar cualquier actividad electoral ilegal o fraudulenta** a un funcionario electoral o a la oficina del Secretario de Estado.

PREGÚNTALE A UN COORDINADOR**Respuestas a Tus Preguntas sobre Vivienda, Transporte y Cuidado a Largo Plazo****Estimado Coordinador,**

Mis padres están envejeciendo y su salud ya no es la misma que solía ser. Quiero hablar con ellos sobre cómo será su futuro y comenzar a elaborar un plan de cuidado a largo plazo. ¿Cómo debo proceder para planificar el cuidado a largo plazo?

Atentamente,
Planning Ahead



un Coordinador

Estimado Planning Ahead,

Es maravilloso que estés pensando de manera proactiva sobre el futuro de tus padres. Iniciar una conversación sobre el cuidado a largo plazo puede parecer abrumador, pero es un paso importante para asegurar su bienestar.

Primero, reserva un tiempo para tener una conversación abierta y compasiva con tus padres. Expresa tus preocupaciones sobre su salud y futuro de manera que demuestre que te importa su bienestar. Pregúntales sobre sus preferencias para el cuidado, ya sea que prefieran envejecer en su hogar, considerar una vivienda asistida u otras opciones. Esto ayuda a que sea una decisión conjunta, no solo un plan que estás imponiendo.

Luego, explora los aspectos financieros. Revisa su cobertura de seguros, ahorros y si el seguro de cuidado a largo plazo es una opción. Además, discute asuntos legales como el poder notarial y las directivas de atención médica anticipada para asegurar que se respeten sus deseos si ya no pueden tomar decisiones por sí mismos.

Es una buena idea involucrar a profesionales, como un asesor financiero o un especialista en cuidado de ancianos, para guiar tu planificación. Investiga recursos locales y centros de cuidado que puedan ajustarse a sus necesidades, y verifica los programas comunitarios o gubernamentales que puedan ofrecer asistencia.

Comenzar ahora te permite planificar de manera reflexiva, en lugar de hacerlo en un momento de crisis. Buena suerte—estás haciendo algo verdaderamente importante por tu familia.

Atentamente,
El ADRC del Valle Imperial

No dejes que la temporada de gripe te frene.



La temporada de gripe se acerca. Protégete a ti mismo y a los demás con la vacuna contra la gripe gratuita. Aprovecha para reducir tu riesgo de contraer COVID-19 con una vacuna actualizada.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial ofrece vacunas para niños y adultos de todas las edades. Los niños con seguro Medi-Cal deben llevar su tarjeta Medi-Cal a la cita. Cada persona que reciba inmunizaciones debe tener una cita programada. Para agendar una cita, llama al 442-265-1444 o visita:

<https://west.phims.org/imperial/scheduling/selfscheduling.aspx>

HÁBITOS SALUDABLES PARA AYUDAR A PREVENIR LA GRIPE Source: CDC.

La mejor manera de reducir el riesgo de la gripe estacional y sus complicaciones potencialmente graves es vacunarse cada año, pero las acciones preventivas como evitar a las personas enfermas, cubrirse la tos y lavarse las manos también pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias como la gripe. Esto también puede incluir tomar medidas para un aire más limpio y prácticas de higiene como limpiar superficies que se tocan frecuentemente. Hay más información disponible sobre estrategias de prevención básicas y adicionales. También existen medicamentos antivirales para la gripe que pueden usarse para tratar y prevenir la gripe.

Consejos y recursos para protegerte:

- 1. Evita el contacto cercano.** Evita el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando estés enfermo, mantén tu distancia de los demás para protegerlos de enfermarse también. Mantener una distancia física entre tú y los demás puede ayudar a reducir el riesgo de propagar un virus respiratorio.
- 2. Quédate en casa cuando estés enfermo.** Si es posible, quédate en casa del trabajo, la escuela y los quehaceres cuando estés enfermo. Puedes volver a tus actividades normales cuando, por lo menos durante 24 horas, se cumplan ambas condiciones: tus síntomas estén mejorando y no hayas tenido fiebre ni estés usando medicamentos para reducir la fiebre.

3. Cubre tu boca y nariz. Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar. Esto puede prevenir que quienes están a tu alrededor se enfermen. Se cree que los virus de la gripe se propagan principalmente por las gotas que se generan cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Usar una máscara es una estrategia adicional de prevención que puedes elegir para protegerte aún más a ti mismo y a los demás. Cuando una persona con una infección usa una máscara, se reduce la propagación del virus a otros. Las máscaras también pueden proteger a los usuarios de respirar partículas infecciosas de las personas a su alrededor.

4. Lávate las manos. Lavarse las manos con frecuencia te ayudará a protegerte de los gérmenes. Si no hay agua y jabón disponibles, utiliza un desinfectante de manos a base de alcohol.

5. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes pueden propagarse cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Toma medidas para un aire más limpio. Puedes mejorar la calidad del aire al introducir aire fresco del exterior, purificar el aire interior o reunirte al aire libre. Un aire más limpio puede reducir el riesgo de exposición a virus.

7. Practica una buena higiene y otros hábitos saludables. Limpiar las superficies que se tocan frecuentemente regularmente puede ayudar a prevenir la propagación de algunas enfermedades. Además, duerme lo suficiente, mantente físicamente activo, maneja el estrés, bebe muchos líquidos y come alimentos nutritivos.

Sopa de Calabaza y Manzana

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza
- 2 manzanas medianas (peladas, sin corazón y picadas)
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de la leche de tu elección
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla picada y cocina hasta que esté suave.
2. Añade las manzanas picadas y cocina durante 3-4 minutos más.
3. Incorpora el puré de calabaza, la canela, el jengibre y la nuez moscada.
4. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Tritura la sopa con una batidora de inmersión (o transfiera a una licuadora) hasta obtener una textura suave.
6. Agrega la leche de almendras/avena y sazona con sal y pimienta.
7. Cocina a fuego lento durante 5 minutos más, luego sirve caliente.

Consejo: Combínala con pan integral para añadir fibra. ¡Esta sopa es rica en vitaminas, fácil de digerir y perfecta para los días frescos de octubre!





IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)

Connecting seniors, people with disabilities and caregivers with long-term care services and supports

We can assist you with:

- ***Counseling Options***
- ***Information & Assistance***
- ***Transition***
- ***Service Coordination***

We help seniors and people with disabilities find the support and care they need to live as independently as possible.



Se Habla Español

 **760-332-3213**

 **www.icadrc.org**



IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)

*Conectando a personas mayores,
personas con discapacidad y
cuidadores a servicios de cuidados
alargo plazo y apoyo.*

Podemos ayudarle con:

- *Opciones de asesoramiento*
- *Información y asistencia*
- *Servicios de Transición*
- *Coordinación de servicios*



*Ayudamos a las personas
mayores y discapacitadas a
encontrar el apoyo y la atención
que necesitan para vivir de la
forma más independiente posible.*

Se Habla Español

 **760-332-3213**

 **www.icadrc.org**

ICADRC Formulario de Solicitud para la Base de Datos de Recursos

¿Estás interesado en formar parte de la base de datos de recursos del Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado Imperial? Los proveedores de servicios que empoderan a adultos mayores, adultos discapacitados y/o cuidadores familiares para tomar decisiones personales, hacer planes y establecer conexiones que les permitan vivir de la manera más independiente y plena posible pueden solicitar su inclusión en la base de datos de recursos del ADRC

Una vez que se envíe, revise y apruebe su solicitud, su agencia será agregada a nuestra base de datos de recursos y sitio web para que la utilicen cientos de residentes del Valle Imperial.

Paso 1



Completa la solicitud que se encuentra en nuestro sitio web en la sección 'Recursos' o visita:
<https://forms.office.com/r/yLCB8BHk8e>
¡para aplicar hoy mismo!

¿Tiene una referencia para enviarnos?

1



Descarga el formulario de referencia haciendo clic [AQUI](#)

2

Completa el formulario y proporciona la mayor cantidad de información posible.



3



Envía la referencia por correo electrónico o fax, que se encuentra en la parte superior del formulario.