



# Trainocate

# BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de octubre de 2024 / Vol. 24

## ¡Bienvenido a noviembre!

¡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 los Cuidadores Familiares

¡Este mes es el momento de celebrar las contribuciones de los cuidadores! Cuidar de otra persona puede ser muy estresante. Es importante también cuidar de ti mismo. Tu propia salud mental es importante por sí misma, y estar mentalmente sano también te convertirá en un mejor cuidador.

Hay muchas maneras de cuidar de ti mismo, incluyendo dedicar tiempo a hacer cosas que disfrutes y asegurarte de tomarte un descanso del cuidado de vez en cuando. Otra forma importante de obtener ayuda es encontrar apoyo. Esto puede venir de muchos lugares:

- Amigos y familiares que pueden ayudarte con las responsabilidades del cuidado o que simplemente pueden proporcionarte apoyo emocional.
- Un terapeuta o alguien similar en quien puedas confiar tus propios sentimientos.
- Grupos de apoyo para cuidadores. A menudo están compuestos por otros cuidadores que se reúnen en persona o en línea para hablar sobre sus experiencias. Estos grupos son excelentes lugares para encontrar apoyo emocional, así como consejos útiles.
- Apoyos formales, como agencias educativas o gubernamentales que proporcionan información y apoyo a cuidadores o a las personas a las que cuidan.

Aquí hay una lista de recursos útiles de Mental Health America:

- [CaregiverAction.org](https://www.caregiveraction.org) - Educación, apoyo entre pares y recursos para cuidadores familiares.
- [ChoicesInRecovery.com](https://www.choicesinrecovery.com) - Apoyo e información para personas con trastornos de salud mental y sus cuidadores, incluyendo recursos para tener conversaciones con profesionales del tratamiento.
- [AskJAN.org](https://www.askjan.org) - El sitio web oficial de la Red de Acomodaciones Laborales para recursos para individuos, empleadores y otros relacionados con la acomodación en el lugar de trabajo y temas de empleo para personas con discapacidad.
- [HUD.gov](https://www.hud.gov) - El sitio web del Departamento de Vivienda de EE. UU. ayuda a encontrar ayuda para alquiler y conectarse con recursos de vivienda locales.

Fuente: Mental Health America 2019 Toolkit.

# 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](http://www.icadrc.org)  
correo electrónico-  
[abrunye@accesstoindependence.org](mailto: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](http://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](mailto:jbrown@accesstoindependence.org)

# Trainocate

## NEWSLETTER

5 de noviembre, Elecciones Generales Presidenciales



November 5, 2024  
GENERAL ELECTION



### 3 Options for Early Voting

Drop your ballot off at one of our  
Drop Box Locations  
OPEN 24 HOURS A DAY - 7 DAYS A WEEK

- ★ **Brawley City Hall** - 400 Main St., Brawley
- ★ **Calexico City Hall** - 608 Heber Ave., Calexico
- ★ **Calipatria City Hall** - 125 Park St., Calipatria
- ★ **Holtville City Hall** - 121 W. 5th St., Holtville
- ★ **Imperial City Hall** - 400 S. Imperial Ave., Imperial
- ★ **Westmorland City Hall** - 355 S. Center St., Westmorland
- ★ **County Administration Center** - 940 W. Main St., El Centro  
West Parking Lot (Drive-Up) - OR - East Entrance

### Mail your Ballot via U.S. Mail

Must be postmarked before or on November 5th

#### VOTE EARLY - IN PERSON

- ★ **October 25 to November 4, 2024**  
**Registrar of Voters Office**  
940 West Main Street, Suite 206 El Centro  
Monday - Friday 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
- ★ **Election Day - November 5, 2024**  
**Public Health Department Training Center**  
935 Broadway, East Entrance, El Centro  
7:00 a.m. to 8:00 p.m.



"En algún lugar dentro de todos nosotros está el poder para cambiar el mundo."

Roald Dahl

## PREGÚNTALE A UN COORDINADOR

### Respuestas a Tus Preguntas sobre Vivienda, Transporte y Cuidado a Largo Plazo

**Estimado Coordinador,**

Estoy teniendo dificultades para encontrar servicios de transporte que me lleven a mis citas médicas. Ya no manejo y quiero mantener mi independencia al asistir a mis citas.

Atentamente,  
Aging with Independence

The logo consists of the letters 'ASK' in a large, bold, stylized font. The letters are white with a thick black outline and a slight shadow effect, giving them a 3D appearance. The 'A' and 'S' are connected at the top, and the 'K' is separate.

un Coordinador

**Estimado Aging with Independence:**

¡Es genial que estés enfocado en mantener tu independencia! Las opciones de transporte pueden ser complicadas, pero hay servicios que pueden ayudar. Aquí hay algunos que puedes considerar:

- Imperial Valley Transit (IVT Access). Este es un servicio de transporte público diseñado para personas mayores y personas con discapacidades. Ofrecen servicios de paratransito de puerta a puerta. Teléfono: 760-482-2900.
- Agencia de Áreas para Personas Mayores. La Agencia de Áreas para Personas Mayores proporciona información sobre servicios de transporte y puede conectarte con recursos locales adicionales para personas mayores. Teléfono: 442-265-7000.
- Transporte Médico No Emergente de Medi-Cal (NEMT). Si eres beneficiario de Medi-Cal, puedes calificar para transporte médico no emergente gratuito a tus citas médicas. Teléfono: llama a tu proveedor de Medi-Cal o a la línea de ayuda de Medi-Cal: 800-541-5555.

- Comisión de Transporte del Condado Imperial. Ofrecen servicios de transporte especializados para personas con discapacidades y adultos mayores. Teléfono: 760-592-4494.

¡Espero que esto te ayude a encontrar el servicio que se adapte a tus necesidades y te mantenga independiente!

Atentamente,  
El ADRC del Valle Imperial

## **Inscripción Abierta de Medi-Cal. 1 de noviembre de 2024 - 31 de enero de 2025**

---

HICAP (el Programa de Asesoría y Defensa de Seguros de Salud) ofrece asesoría gratuita y personalizada sobre Medicare. Los consejeros voluntarios capacitados pueden responder tus preguntas y ayudarte a entender tus derechos y beneficios de Medicare, incluyendo cómo apelar denegaciones de cobertura; seguros suplementarios de Medicare (pólizas Medigap); planes de Medicare Advantage; cobertura para empleados y jubilados; y seguros de cuidado a largo plazo. También se ofrece ayuda legal y representación en apelaciones de Medicare o audiencias administrativas.

HICAP proporciona presentaciones educativas gratuitas sobre Medicare y temas relacionados. Llama a tu HICAP local para programar una presentación o informarte sobre una que se esté realizando en tu área.

Los consejeros de HICAP no venden, recomiendan ni respaldan ningún producto de seguros, agente, compañía de seguros o plan de salud.

**Llama a HICAP:  
1-800-434-0222**



### **Recursos Adicionales de Medicare IMPARCIALES:**

- Medicare: 1-800-633-4227
- Medigap Helpline: 1-800-242-1060
- Disability Drug Helpline: 1-800-926-4862

Reportar Fraude de Medicare  
Senior Medicare Patrol: 1-888-818-2611

## Sopa de Calabaza Butternut

### Ingredientes:

- 1 calabaza butternut mediana (aproximadamente 2 libras), pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras o pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de salvia seca (o algunas hojas frescas de salvia, picadas)
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de crema espesa o leche de coco (opcional para cremosidad)
- Semillas de calabaza (opcional, para decorar)

### Instrucciones:

1. **Sofreír las Verduras.** En una olla grande a fuego medio, añade el aceite de oliva. Cuando esté caliente, agrega la cebolla picada y sofríe durante unos 5 minutos hasta que esté suave. Agrega el ajo picado y cocina durante un minuto adicional.
2. **Cocinar la Calabaza.** Añade los cubos de calabaza butternut a la olla. Vierte el caldo y agrega la salvia seca. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
3. **Triturar la Sopa.** Usa una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa hasta que esté suave. Alternativamente, puedes transferirla con cuidado a una licuadora en tandas. Si usas crema espesa o leche de coco, mézclala en esta etapa para añadir cremosidad.
4. **Sazonar y Servir.** Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente, decorada con semillas de calabaza si lo deseas.



# *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](http://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](http://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.