



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de diciembre de 2024 / Vol. 26

¡Bienvenido a diciembre!

¡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.

Felices fiestas de parte del ADRC del condado de Imperial.

A medida que nos acercamos al final de otro año, el equipo del Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC) desea extender nuestros más cálidos deseos para una temporada navideña llena de alegría y un próspero Año Nuevo. Esta época del año se trata de celebrar el espíritu de unidad, reflexión y esperanza, y estamos agradecidos de servir a una comunidad llena de resiliencia, amabilidad y compasión.

En 2024, el ADRC tuvo el privilegio de apoyar a individuos, familias y cuidadores en todo el condado de Imperial. Nos hemos sentido inspirados por la fortaleza de nuestra comunidad y es un honor ser parte de su camino hacia la independencia y una mejor calidad de vida. Desde la orientación sobre recursos hasta los eventos de divulgación, estamos aquí para ayudar a cada individuo a acceder al apoyo que necesita para prosperar.

A medida que miramos hacia el próximo año, el ADRC sigue comprometido con expandir los recursos, construir conexiones comunitarias y mejorar los programas para adultos mayores e individuos con discapacidades. Estamos emocionados de continuar nuestro trabajo con ustedes y para ustedes, y estamos ansiosos por enfrentar juntos las oportunidades y desafíos de 2025.

Les deseamos a ustedes y a sus seres queridos una temporada llena de alegría, paz y salud. ¡Que el Año Nuevo traiga nuevas posibilidades, felicidad y realización para todos!

Saludos cordiales,
El equipo del ADRC del Condado de Imperial

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@accesstoindpendence.org
teléfono- (760) 332-3213

Superando la Tristeza Invernal: Mantenerse Conectado y Elevado.

A medida que llega el invierno, los días más cortos y el clima más frío pueden traer consigo lo que se conoce como la "tristeza invernal", dejando a muchos con una sensación de aislamiento. Afortunadamente, existen formas de mantenerse conectado, elevado y aprovechar al máximo esta temporada. Aquí hay algunas ideas sencillas para mantener el ánimo elevado.

Consejos para Mantenerse Conectado y Encontrar Alegría

- Mantenerse en contacto con los seres queridos puede tener un impacto poderoso en tu estado de ánimo. Una llamada telefónica regular, un mensaje de texto o una videollamada pueden ayudar a mantener conexiones significativas. Intenta establecer una hora fija cada semana para hablar; estas conversaciones consistentes pueden aliviar los sentimientos de aislamiento y crear un ritmo de apoyo en tus días.
- Muchas organizaciones locales ofrecen reuniones sociales, talleres de bienestar y grupos de apoyo durante los meses de invierno. Las actividades comunitarias brindan una oportunidad para conocer nuevas personas, compartir experiencias y sentir un sentido de pertenencia. Esta temporada, considera unirse a un grupo que se alinee con tus intereses, ya sea un club de lectura, un grupo de ejercicios o una reunión social de café.
- Ayudar a los demás es una excelente manera de elevar el ánimo y sentirse conectado. El voluntariado puede proporcionar un sentido de propósito, presentarte a nuevos amigos y mejorar el bienestar. Podrías encontrar alegría en preparar comidas para otros, ayudar en eventos comunitarios o apoyar una organización benéfica local.
- Los pequeños rituales significativos pueden brindar consuelo y elevar el ánimo. Disfruta de tu bebida caliente favorita cada mañana, dedica unos minutos a escribir en un diario o escucha música que te inspire. Abrazar estos momentos diarios puede hacer que el invierno se sienta más especial, añadiendo comodidad y calidez a tu rutina.
- La salud física y mental van de la mano con el bienestar emocional. Trata de salir al aire libre para tomar un poco de aire fresco y luz solar siempre que sea posible, mantente activo con ejercicios suaves y prioriza comidas saludables. Practicar el autocuidado puede aumentar tanto el ánimo como la energía, facilitando mantener una actitud positiva y comprometida.

El invierno puede traer consigo algunos desafíos, pero también es una temporada de calidez, reflexión y comunidad. Al mantenerte conectado, abrazar las pequeñas alegrías y cuidar de ti mismo, puedes encontrar consuelo y significado durante toda la temporada.

Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

Caminar: Una Forma Sencilla para que los Adultos Mayores Mantengan su Independencia y Movilidad

Caminar es un ejercicio sencillo pero poderoso que aporta múltiples beneficios para la salud, especialmente para los adultos mayores. Según Harvard Health, caminar regularmente no solo mejora la condición física, sino que también desempeña un papel clave en ayudar a los adultos mayores a mantener su movilidad e independencia a medida que envejecen. Este ejercicio accesible puede prevenir muchos problemas de salud relacionados con la edad, mejorar el equilibrio y la fuerza, y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que desean mantenerse activos e independientes.

Caminar regularmente mejora la movilidad e independencia de los adultos mayores al fortalecer las piernas y mejorar la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones. Esto es esencial para mantener la independencia durante más tiempo y permite a los adultos mayores continuar con sus actividades diarias sin necesidad de asistencia. Además, caminar apoya la salud cardiovascular, disminuye la presión arterial y los niveles de colesterol, mientras mejora la condición cardiovascular en general.

Además de los beneficios para la salud física, caminar promueve el bienestar mental. Caminar por la naturaleza o hacer caminatas sociales con amigos reduce los sentimientos de soledad, mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés. Los adultos mayores que incorporan caminar en su rutina a menudo reportan un mayor sentido de propósito y positividad.

Caminar también fortalece los músculos y los huesos, ayudando a mantener la densidad ósea, lo cual es crucial para evitar caídas y fracturas. Caminar regularmente incluso puede aumentar los niveles de energía al mejorar la circulación y el flujo de oxígeno, reduciendo la fatiga y manteniendo a los adultos mayores activos durante todo el día.

Para los adultos mayores interesados en comenzar una rutina de caminatas, es fácil empezar con distancias pequeñas y aumentar gradualmente con el tiempo. Un par de zapatos cómodos y de apoyo puede hacer que la experiencia sea más agradable. Para aquellos con movilidad limitada o que enfrentan condiciones climáticas difíciles, caminar en casa o en centros comerciales locales puede ser una excelente alternativa.

En última instancia, caminar es una forma accesible y efectiva para que los adultos mayores mejoren su salud, mantengan su independencia y disfruten de la vida al máximo. Solo unos minutos al día pueden marcar una diferencia significativa.

Calendario de Metas de Caminatas de Enero para Adultos Mayores

¡Comienza el Año Nuevo con el compromiso de mantenerte activo y móvil! Aquí tienes un calendario de caminatas fácil de seguir, semana a semana, que gradualmente aumenta la fuerza y la resistencia.

Consejos para el Éxito:
Comienza cada caminata con un estiramiento de calentamiento. Mantente hidratado llevando una botella de agua. Escucha a tu cuerpo y toma descansos cuando sea necesario. ¡Disfruta de tus caminatas!

Semana 1

Meta: 5-10 minutos, 3 veces esta semana

Día 1: Camina durante 5 minutos a un ritmo cómodo.
Día 2: Descanso o estiramiento ligero.
Día 3: Camina durante 5-7 minutos.
Día 4: Descanso.
Día 5: Camina durante 8-10 minutos, enfocándote en la respiración constante.
Días 6 y 7: Descanso o estiramiento suave.

Semana 2

Meta: 10-15 minutos, 4 veces esta semana

- Día 1: Camina durante 10 minutos a un ritmo cómodo.
- Día 2: Descanso.
- Día 3: Camina durante 12 minutos, aumentando ligeramente la velocidad.
- Día 4: Descanso o estiramiento ligero.
- Día 5: Camina durante 15 minutos.
- Día 6: Descanso.
- Día 7: Caminata opcional de 10 minutos..

Semana 3

Meta: 15-20 minutos, 4 veces esta semana

Día 1: Camina durante 15 minutos.
Día 2: Descanso.
Día 3: Camina durante 18 minutos, manteniendo un ritmo constante.
Día 4: Descanso o estiramiento suave.
Día 5: Camina durante 20 minutos.
Día 6: Descanso.
Día 7: Caminata opcional de 15 minutos.

Semana 4

Meta: 20-25 minutos, 5 veces esta semana

Día 1: Camina durante 20 minutos a un ritmo cómodo.
Día 2: Descanso o estiramiento.
Día 3: Camina durante 22 minutos, manteniendo una respiración constante.
Día 4: Descanso.
Día 5: Camina durante 25 minutos.
Día 6: Camina durante 15-20 minutos a un ritmo relajado.
Día 7: Caminata opcional de 20 minutos.

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

He vivido de manera independiente durante muchos años, pero recientemente he encontrado que algunas tareas diarias son un poco más difíciles. Mi familia se preocupa por mí y me ha sugerido que busque opciones para recibir apoyo adicional, pero no estoy seguro de por dónde empezar. Quiero mantener mi independencia, pero podría necesitar un poco de ayuda de vez en cuando. ¿Cómo puedo encontrar servicios que se adapten a mis necesidades sin perder la libertad que valoro?

-Independiente pero Necesitando Ayuda

Querido/a Aging with Independence,

¡Gracias por ponerte en contacto! Tu deseo de mantener tu independencia es compartido por muchas otras personas, y encontrar un equilibrio entre la autosuficiencia y el apoyo es clave. No estás solo/a en sentirte de esta manera, y existen muchas opciones disponibles que ofrecen justo la cantidad de ayuda que necesitas sin afectar tu libertad.

Primero, tómate un momento para pensar en qué áreas necesitas más ayuda. Ya sea con el transporte, las tareas domésticas o la gestión de medicamentos, conocer tus necesidades específicas te ayudará a reducir las opciones que tendrán el mayor impacto.

Finalmente, también vale la pena considerar los programas comunitarios. A menudo, hay centros vecinales o para personas mayores que ofrecen actividades sociales, clases de ejercicio e incluso oportunidades de voluntariado para quienes desean mantenerse activos y conectados.

Participar en estas actividades puede ser una excelente manera de conocer nuevas personas mientras mantienes tu independencia.



un Coordinador

Finalmente, también vale la pena considerar los programas comunitarios. A menudo, hay centros vecinales o para personas mayores que ofrecen actividades sociales, clases de ejercicio e incluso oportunidades de voluntariado para quienes desean mantenerse activos y conectados. Participar en estas actividades puede ser una excelente manera de conocer nuevas personas mientras mantienes tu independencia.

Parece que ya estás haciendo un excelente trabajo al mantenerte activo/a y participativo/a, y agregar solo algunos apoyos más puede ser el paso perfecto. ¡Lo estás haciendo bien, y ten por seguro que estamos animándote a seguir viviendo la vida a tu manera!

Atentamente,

El equipo del ADRC del Valle Imperial

Denunciar Fraude y Abuso de Medicare

El fraude y abuso de Medicare pueden ocurrir en cualquier lugar. Es importante que protejas tu número de Medicare y otra información personal, y revises regularmente tus reclamaciones de Medicare para no convertirte en una víctima.

Para ayudarte a identificar y prevenir el fraude y abuso de Medicare:

- Compara las fechas y los servicios en tu calendario con los estados de cuenta de Medicare que recibes para asegurarte de que recibiste cada servicio listado y que todos los detalles sean correctos.
- Conoce lo que un plan de salud o de medicamentos de Medicare puede y no puede hacer antes de unirte.

Aprende más sobre Medicare y las estafas recientes.

Protégete del robo de identidad médica

El robo de identidad médica es un delito grave que ocurre cuando alguien usa tu información personal sin tu consentimiento para cometer fraude de Medicare u otros crímenes. Usa los siguientes consejos para protegerte y evitar convertirte en una víctima.

Haz lo siguiente:

- Protege tu número de Medicare y tu número de Seguro Social.
- Guarda tu tarjeta de Medicare como si fuera una tarjeta de crédito.
- Familiarízate con cómo Medicare utiliza tu información personal. Si te unes a un plan de salud o de medicamentos de Medicare, el plan te informará sobre cómo usará tu información personal.
- Revisa los recibos y estados de cuenta que recibas de los proveedores para detectar errores, y llama a la oficina de tu proveedor si crees que hay un cargo incorrecto. La persona con la que hables podrá ayudarte a entender los servicios o suministros que recibiste, o puede que se dé cuenta de que se cometió un error en la facturación.
- Recuerda que Medicare nunca te llamará para venderte algo ni visitará tu hogar. Medicare, o alguien que lo represente, solo te llamará y pedirá información personal en situaciones limitadas:
- Un plan de salud o de medicamentos de Medicare puede llamarte si ya eres miembro del plan. El agente que te ayudó a unirte también puede llamarte.
- Un representante de servicio al cliente de 1-800-MEDICARE puede llamarte si tú has llamado y dejado un mensaje, o si un representante dijo que alguien te llamaría de vuelta.
- Si presentaste un informe de fraude sospechoso, puedes recibir una llamada de alguien que represente a Medicare para hacer un seguimiento del estado de tu informe de fraude sospechoso.

No hagas lo siguiente:

- No des tu tarjeta de Medicare, número de Medicare, tarjeta de Seguro Social ni número de Seguro Social a nadie, excepto a tu médico o a personas que sabes que deben tenerlo (como aseguradoras que actúan en tu nombre o personas que trabajan con Medicare, como tu Programa Estatal de Asistencia de Seguro de Salud (SHIP)).
- ¿Qué hago si mi tarjeta se pierde, me la roban o se daña?
- No aceptes ofertas de dinero o regalos a cambio de atención médica gratuita.
- No permitas que nadie, excepto tu médico u otros proveedores de Medicare, revise tus registros médicos o recomiende servicios.
- No te unas a un plan de salud o de medicamentos de Medicare por teléfono a menos que hayas llamado tú mismo.

Denunciar Robo de Identidad
: www.identitytheft.gov

Pan de Arándano y Naranja

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de todo uso
- 1 taza de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo grande
- ¾ taza de jugo de naranja (preferiblemente recién exprimido)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ralladura de naranja (de aproximadamente 1 naranja)
- 1 ½ tazas de arándanos frescos o congelados (picados gruesos si se desea)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de nueces o pacanas picadas (opcional)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa un molde para pan de 9x5 pulgadas o cúbrelo con papel manteca.
2. En un tazón grande, combina la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcla bien.
3. En un tazón aparte, bate el huevo, el jugo de naranja, el aceite vegetal y la ralladura de naranja hasta que la mezcla quede suave.
4. Vierte los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y revuelve suavemente hasta que estén combinados. Ten cuidado de no mezclar en exceso. Agrega los arándanos picados y las nueces (si las usas).
5. Vierte la masa en el molde para pan preparado. Alisa la parte superior con una espátula. Hornea durante unos 60 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
6. Deja enfriar el pan en el molde durante 10 minutos, luego transfíerelo a una rejilla para que se enfríe completamente. Corta en rebanadas y ¡disfruta!

Para un toque festivo adicional, puedes rociar el pan con un glaseado de naranja. Mezcla 1 taza de azúcar en polvo con 2 cucharadas de jugo de naranja hasta obtener una mezcla suave y rocía sobre el pan enfriado.





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.