



# Trainocate

# BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de enero de 2025 / Vol. 27

## ¡Bienvenido a enero!

¡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.

## ¡Feliz Año Nuevo!

Al comenzar el 2025, el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC) reafirma su compromiso de continuar con nuestra misión de empoderar a las personas con discapacidades y a los adultos mayores para que vivan de manera independiente, con dignidad y respeto. Este año nos enfocaremos en expandir nuestro alcance, mejorar los servicios y fortalecer una comunidad más conectada y solidaria.

Uno de nuestros objetivos principales es aumentar la conciencia sobre los recursos disponibles para los adultos mayores y las personas con discapacidades en el Condado de Imperial. A través de nuestros servicios de información y referencia, buscamos conectar a quienes lo necesiten con apoyos esenciales, como opciones de atención médica, vivienda y transporte.

También estamos dedicados a mejorar nuestros programas de apoyo para cuidadores. Los cuidadores desempeñan un papel fundamental en la vida de muchos adultos mayores y personas con discapacidades, y queremos garantizar que tengan acceso a herramientas y recursos que hagan su labor más sencilla y sostenible.

Otra de nuestras iniciativas clave para 2025 es continuar ampliando nuestros servicios para envejecer en casa. Nuestro objetivo es proporcionar a las personas el conocimiento y la asistencia necesarios para permanecer en sus hogares de manera independiente, incluyendo recursos para modificaciones en el hogar, tecnologías asistivas y ayudas de movilidad.

Por último, planeamos organizar más eventos y talleres comunitarios para involucrar e informar al público. Estos eventos abarcarán temas como los derechos de las personas con discapacidades, la accesibilidad, y la salud y el bienestar de los adultos mayores.

En el ADRC del Condado de Imperial, estamos entusiasmados por las oportunidades que se presentan para servir mejor a nuestra comunidad y ayudar a las personas a alcanzar sus metas de vida independiente. ¡Esperamos un año de crecimiento, colaboración y éxito en 2025!



# Trainocate

## BOLETÍN DE NOTICIAS

### Enfoque en Nuestros Servicios de Apoyo en el ADRC del Condado de Imperial

En el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC), estamos comprometidos a brindar servicios de apoyo personalizados a los adultos mayores y personas con discapacidades. Nuestro objetivo es garantizar que todos en nuestra comunidad tengan acceso a los recursos necesarios para vivir de manera independiente y con dignidad. A continuación, destacamos nuestros cuatro servicios principales diseñados para apoyar las diversas necesidades de nuestros consumidores.

#### Servicios de Transición y Desviación

Nuestros Servicios de Transición y Desviación están diseñados para ayudar a los adultos mayores y personas con discapacidades a realizar la transición de instituciones médicas residenciales a sus propios hogares independientes. Este programa proporciona el apoyo y la defensa necesarios durante todo el proceso, asegurando que las personas cuenten con los recursos y la asistencia necesarios para prosperar en sus nuevos entornos de vida. Trabajamos estrechamente con cada individuo para evaluar sus necesidades, ayudar a asegurar una vivienda adecuada y proporcionar recursos para modificaciones en el hogar y participación comunitaria. Nuestro objetivo es ayudar a las personas a evitar la institucionalización y vivir de manera independiente en el entorno menos restrictivo posible. Ya sea que esté haciendo la transición desde un hogar de ancianos o tratando de prevenir el ingreso a uno, estamos aquí para apoyarlo en cada paso del camino.

#### Opciones de Asesoramiento

Nuestro programa de Opciones de Asesoramiento está diseñado para ayudar a los adultos mayores y personas con discapacidades a navegar el complejo mundo de los beneficios y programas disponibles. Nuestros especialistas en beneficios se toman el tiempo para escuchar cada situación única y abogar por las personas durante todo el proceso. Ayudamos a comprender los requisitos de elegibilidad, completar solicitudes y garantizar que los individuos tengan acceso a todos los beneficios disponibles. Nuestro equipo colabora con los consumidores para explorar las mejores opciones según sus necesidades específicas, ya sea Seguridad Social, beneficios de salud u otros programas de apoyo. El objetivo es empoderar a las personas con el conocimiento y los recursos necesarios para tomar decisiones informadas y maximizar sus beneficios.

#### Coordinación de Servicios

La Coordinación de Servicios brinda a los adultos mayores y personas con discapacidades el apoyo necesario para alcanzar sus metas. Nuestros gerentes de casos evalúan las necesidades físicas, psicológicas y sociales de cada persona y trabajan con ellas para desarrollar planes personalizados que aborden sus circunstancias específicas. A través de esta coordinación, conectamos a los individuos con diversos recursos y servicios comunitarios que pueden ayudar a satisfacer sus necesidades. Ya sea asistencia con vivienda, atención médica o servicios sociales, nuestros gerentes de casos se aseguran de que las personas reciban el apoyo necesario para mantener su independencia y mejorar su calidad de vida.

#### Información y Asistencia

Nuestro servicio de Información y Asistencia está diseñado para ayudar a los adultos mayores y personas con discapacidades a acceder a información sobre servicios, recursos y programas disponibles. Ya sea que enfrente desafíos relacionados con el envejecimiento, un evento médico reciente o la progresión de una discapacidad, estamos aquí para ayudarlo a encontrar los recursos que apoyen su independencia. Los trabajadores del ADRC están capacitados para proporcionar la orientación y el apoyo necesarios para conectar a las personas con programas que puedan ayudar con las actividades diarias, atención médica, transporte y más. Desde ofrecer referencias hasta responder preguntas sobre los recursos comunitarios disponibles, nuestro objetivo es ayudar a las personas a mantenerse independientes e informadas.



# Trainocate

## BOLETÍN DE NOTICIAS

### ¿Qué hay de nuevo e importante? Cambios en Medicare para 2025

Manténgase informado sobre las actualizaciones que pueden ayudarlo a gestionar su salud y bienestar de manera más efectiva:

#### 1. Reducción de Costos de Medicamentos Recetados

- A partir de 2025, los costos de medicamentos recetados fuera de bolsillo se limitarán a \$2,000 anuales para Medicare Parte D.
- Una vez que alcance el límite, no tendrá que pagar copagos ni coseguro por el resto del año.
- También tendrá la opción de dividir sus costos de medicamentos en pagos mensuales.

#### 2. Mejora en la Cobertura de Salud Mental

- Medicare ahora cubre servicios de salud mental ampliados, incluidos cuidados ambulatorios intensivos y terapia de terapeutas matrimoniales y familiares y consejeros de salud mental.
- Durante su visita anual de "Bienestar", los proveedores pueden evaluar sus necesidades sociales y conectarlo con recursos de apoyo.

#### 3. Mejoras en el Apoyo a Cuidadores

- Los cuidadores pueden acceder a más capacitación para mejorar la atención y recibir apoyo cuando ayuden a seres queridos en cuidados paliativos.
- Un nuevo programa piloto puede ofrecer apoyo adicional para personas con demencia y sus cuidadores.

#### 4. Programa de Beneficios de Salud del Servicio Postal

- A partir del 1 de enero de 2025, los empleados, jubilados y sus familias del Servicio Postal de EE. UU. pasarán a un nuevo programa de beneficios.

#### 5. Actualizaciones en la Cobertura de Telemedicina

- Los servicios de telemedicina están disponibles en cualquier lugar de EE. UU. (incluido su hogar) hasta el 31 de diciembre de 2024.
- Después de esa fecha, la mayoría de los servicios de telemedicina requerirán que esté en una oficina o instalación rural, excepto ciertos servicios de salud mental, que seguirán estando disponibles desde su hogar.

Para más detalles, consulte el Manual de Medicare & Tu:

(<https://www.medicare.gov/publications/10050-medicare-and-you.pdf>)

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

Soy una persona mayor que vive con ingresos fijos y estoy teniendo dificultades para encontrar vivienda asequible. He solicitado en algunos lugares, pero sigo siendo colocada en la lista de espera. También me preocupa cómo podré llegar a mis citas médicas si tengo que mudarme más lejos de la ciudad. ¿Qué puedo hacer para mejorar mis posibilidades de encontrar un lugar para vivir y asegurarme de que aún tendré acceso al transporte?

— Preocupada en el Condado de Imperial

**Estimada Preocupada,**

Los desafíos de vivienda pueden sentirse abrumadores, pero existen estrategias para mejorar tus posibilidades de encontrar un lugar asequible. Puedes comenzar contactando a las autoridades locales de vivienda o a organizaciones sin fines de lucro especializadas en vivienda para personas mayores. Ellos pueden tener recursos o conexiones con programas como los vales de la Sección 8 o comunidades de vivienda específicas para personas mayores que priorizan a los solicitantes con ingresos fijos.

También es útil hacer un seguimiento regular de tus solicitudes en la lista de espera. Muchos proveedores de vivienda siguen una política de “primero en llegar, primero en ser atendido”, por lo que mantenerte proactiva puede marcar la diferencia. Algunos arrendadores más pequeños e independientes pueden no anunciarse ampliamente, por lo que acercarte a tableros de anuncios comunitarios u organizaciones basadas en la fe también podría descubrir opciones de vivienda.



## un Coordinador

En cuanto al transporte, muchas comunidades ofrecen recursos diseñados específicamente para personas mayores. Los servicios de transporte adaptado o los programas de transporte a través de las Agencias Locales de Envejecimiento podrían ofrecerte un servicio de puerta a puerta para tus citas médicas.

Si estás considerando mudarte, busca ubicaciones cercanas a paradas de autobús u otras opciones de transporte público para mantener el acceso a la atención médica y los servicios comunitarios. Estaremos encantados de reunirnos contigo para hablar más a fondo sobre tu situación y ayudarte a conectarte con programas y apoyos locales. Estás tomando los pasos correctos al ponerte en contacto; trabajemos juntos para encontrar una solución.

Mejores deseos,  
El equipo del ADRC del Valle Imperial

## La Importancia del Compromiso Social

El compromiso social es un componente vital del bienestar general, especialmente para los adultos mayores y las personas con discapacidades. Mantenerse socialmente conectado puede mejorar la salud mental y emocional, proporcionar un sentido de pertenencia e incluso mejorar la salud física. A medida que envejecemos o enfrentamos los desafíos de vivir con una discapacidad, mantener relaciones significativas e involucrarse en la comunidad se vuelve aún más importante.

### Los Beneficios del Compromiso Social

1. **Mejora de la Salud Mental.** Las conexiones sociales ayudan a reducir los sentimientos de aislamiento y soledad, los cuales pueden llevar a la depresión y ansiedad. Interactuar con otros estimula la mente y proporciona apoyo emocional, fomentando una visión más positiva de la vida.
2. **Mejora de la Salud Física.** Mantenerse socialmente activo está relacionado con una mejor salud cardiovascular, presión arterial más baja y un menor riesgo de enfermedades crónicas. Actividades grupales, como clubes de caminatas o deportes adaptados, combinan la interacción social con la actividad física, ofreciendo un beneficio doble.
3. **Estimulación Cognitiva.** Participar en discusiones, juegos o actividades grupales puede agudizar la memoria y las habilidades cognitivas. Para los adultos mayores, esto es especialmente importante, ya que ayuda a frenar el progreso del deterioro cognitivo relacionado con la edad.
4. **Sistemas de Apoyo Más Fuertes.** Las redes sociales proporcionan apoyo práctico y emocional durante los momentos difíciles. Ya sea un amigo ofreciendo consejos o un grupo comunitario ayudando con recursos, estas conexiones pueden hacer que los desafíos sean más manejables.

**Superando Barreras para el Compromiso** Para muchas personas mayores y personas con discapacidades, barreras como limitaciones de movilidad, problemas de transporte o ansiedad social pueden dificultar la participación en actividades sociales. Aquí hay algunas formas de abordar estos desafíos:

- **Utilizar Tecnología:** Las reuniones virtuales, los foros en línea y las videollamadas pueden conectar a las personas con amigos, familiares o grupos de apoyo sin necesidad de desplazarse físicamente.
- **Transporte Accesible:** Programas como los servicios de paratransito o descuentos en viajes compartidos para personas con discapacidades pueden ayudar a superar las barreras de transporte.
- **Unirse a Programas Locales:** Muchas comunidades ofrecen eventos accesibles, grupos de apoyo y actividades recreativas específicamente diseñadas para adultos mayores y personas con discapacidades.

### Cómo Mantenerse Comprometido

1. **Participar en Eventos Comunitarios.** Muchas organizaciones organizan actividades regulares como clases de arte, clubes de lectura o ligas de deportes adaptados. Estos eventos fomentan la interacción y proporcionan un sentido de logro.
2. **Voluntariado.** El voluntariado es una excelente manera de mantenerse activo y contribuir a la comunidad. Ya sea ayudando en un banco de alimentos local o orientando a personas más jóvenes, el voluntariado crea propósito y conexiones.
3. **Conectarse a Través de los Pasatiempos.** Practicar pasatiempos como la jardinería, la pintura o la música permite a las personas conectarse con otras que comparten intereses similares.
4. **Explorar Grupos de Apoyo.** Los grupos de apoyo diseñados para personas mayores o personas con discapacidades ofrecen un espacio seguro para compartir experiencias y construir amistades.

Access to Independence: Aquí Para Ayudar

En el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado Imperial (ADRC), reconocemos la importancia del compromiso social y brindamos recursos para ayudar a los adultos mayores y personas con discapacidades a conectarse con sus comunidades. Ya sea a través de grupos de apoyo, actividades recreativas o referencias a programas locales, estamos aquí para empoderarte a vivir una vida plena y conectada.

¡Para conocer más sobre los próximos eventos o servicios de apoyo, contáctanos hoy mismo! Recuerda, mantenerse socialmente activo no se trata solo de conocer a otros, sino de enriquecer tu vida y prosperar juntos.

## *Sopa Reconfortante de Verduras de Invierno*

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 2 tallos de apio, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 papa mediana, picada (cualquier tipo sirve)
- 1 taza de ejotes, recortados y cortados en trozos de 2.5 cm
- 1 lata (14.5 oz) de tomates picados, sin escurrir
- 4 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de espinacas o col rizada (opcional, para más vegetales verdes)
- Opción de agregar proteína: pollo, frijoles o pasta

### Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla, las zanahorias y el apio, y sofríe durante 5-7 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade el ajo y cocina por 1 minuto más hasta que esté fragante.
3. Agrega la papa picada, los ejotes, los tomates picados, el caldo, el tomillo y la albahaca. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento, sin tapar, durante 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
5. (Opcional) Agrega las espinacas o la col rizada durante los últimos 5 minutos de cocción para añadir nutrientes.
6. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.
7. Sirve caliente con pan crujiente o galletas saladas.

