



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de marzo de 2025 / Vol. 29

¡Bienvenido a marzo!

¡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.

Marzo es el Mes de las Discapacidades del Desarrollo.

Las discapacidades del desarrollo incluyen condiciones como los trastornos del espectro autista, la parálisis cerebral, el TDAH, el síndrome de Down y las discapacidades intelectuales. Las lesiones sufridas antes de los 22 años, como las lesiones cerebrales traumáticas, también se clasifican como discapacidades del desarrollo.

Muchas personas con discapacidades del desarrollo han hecho contribuciones significativas a la sociedad. Frida Kahlo, quien tuvo polio y posiblemente espina bífida, se convirtió en una reconocida artista del siglo XX. Stephen Hawking, diagnosticado con ELA a los 21 años, superó la parálisis para convertirse en uno de los físicos más influyentes del mundo. Bernard Carabello, diagnosticado erróneamente con una discapacidad intelectual cuando en realidad tenía parálisis cerebral, pasó 18 años en la Escuela Estatal de Willowbrook. Más tarde, se convirtió en un destacado defensor de los derechos de las personas con discapacidad y fundó la Asociación de Autoabogacía del Estado de Nueva York.

A pesar de estos logros, las personas con discapacidades del desarrollo a menudo enfrentan el capacitismo—la creencia de que las personas con discapacidad son menos capaces que aquellas sin discapacidad. Esto genera desigualdades en la salud, la educación y el empleo. Por ejemplo, las personas con limitaciones cognitivas tienen hasta cinco veces más probabilidades de tener diabetes que la población general, y las personas con discapacidades del desarrollo experimentan tasas más altas de enfermedades cardiovasculares y condiciones crónicas. (Continúa leyendo abajo)

Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

Marzo es el Mes de las Discapacidades del Desarrollo

Recursos Locales en el Condado de Imperial:

- Imperial Valley Regional Occupational Program (IVROP) - Proyecto Impact: Proporciona capacitación laboral, habilidades para la vida independiente y apoyo educativo para personas con discapacidades.
- Área del Plan Local de Educación Especial del Condado de Imperial (SELPA): Ofrece programas educativos y apoyo para niños con discapacidades. Visita SELPA.
- Arc Imperial Valley: Una organización sin fines de lucro que brinda servicios de empleo, transporte y apoyo residencial para personas con discapacidades. Visita Arc IV.

Para más información, visita la Oficina para el Envejecimiento del Estado de Nueva York, que publicó originalmente esta información.

Prueba nuestro Simulador de Manejo



¿Estás pensando en volver a conducir? Nuestro Programa de Simulador de Manejo ayuda a jóvenes de 14 a 24 años con discapacidades a recuperar la confianza al volante. Visita nuestra oficina para probarlo y ver si estás listo para conducir de manera segura e independiente.

Ubicación: Access to Independence
1405 N. Imperial Ave. Suite C,
El Centro, California 92243
Telefono: (760)768-2044

"Gracias a Access to Independence y su simulador de manejo, adquirí las habilidades y la confianza que necesitaba para aprobar mi examen de conducir. Su apoyo marcó la diferencia." - Consumidor de Access to Independence



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

VIOLENCE

Destacando a WomanHaven: Empoderando a la Comunidad del Condado de Imperial

WomanHaven ha sido una piedra angular en El Centro desde 1977, dedicada a apoyar a personas afectadas por la violencia doméstica, el acoso y la trata de personas. Brindando servicios a mujeres, hombres y niños de todas las edades en todo el condado de Imperial, su misión incluye alcance comunitario, educación, prevención, intervención, servicios de apoyo a los clientes y proporcionar seguridad a través de servicios de refugio.

Programas y Servicios Integrales

WomanHaven ofrece una variedad de programas diseñados para satisfacer las diversas necesidades de la comunidad:

- Refugio de Emergencia: Brinda un refugio seguro, apoyo y gestión de casos para mujeres, hombres y niños.
- Programa de Bienestar: Ofrece asesoramiento individual y grupal, talleres y recursos para quienes enfrentan desafíos de salud mental como ansiedad, depresión y trauma.
- Centro de Atención sin Cita Previa: Un entorno seguro donde las víctimas pueden consultar con defensores para explorar opciones y acceder a diversos servicios.
- Programa de Vivienda: Ayuda a los clientes a asegurar soluciones de vivienda estable.
- Tienda de Segunda Mano: Ubicada en 742 W Main Street, El Centro, esta tienda no solo ofrece artículos asequibles, sino que también apoya los programas de WomanHaven con sus ingresos. Recientemente, la tienda se expandió a un espacio de 4,000 pies cuadrados para mejorar su servicio a la comunidad. (Fuente: thedesertreview.com)

Próximos Eventos e Iniciativas

WomanHaven organiza eventos regularmente para crear conciencia y apoyo para su causa. En octubre de 2023, llevaron a cabo el 2.º Festival Anual Contra la Violencia Doméstica, reuniendo a la comunidad en la lucha contra el abuso.

Cómo Puedes Involucrarte

El apoyo de la comunidad es fundamental para la misión de WomanHaven. Puedes contribuir donando a su tienda de segunda mano, participando en eventos o brindando apoyo financiero. Para más información



CONOCENOS

Nuestra misión es promover y brindar una respuesta integral a la violencia doméstica, el acoso y la trata de personas a través del alcance comunitario y la educación, la prevención, la intervención, los servicios de apoyo al cliente y los servicios de seguridad y refugio.

SERVICIOS & PROGRAMAS



CENTRO DE SERVICIOS

Educación sobre el sistema de justicia penal y civil (órdenes de protección civil), defensa de víctimas, planificación de seguridad, asistencia con órdenes de restricción temporales y acompañamiento judicial.

(760) 353-6922



REFUGIO DE EMERGENCIA

Los refugios son residencias con habitaciones totalmente amuebladas que están equipadas para brindar asistencia a mujeres, niños y hombres mientras luchan contra los efectos nocivos de la violencia doméstica, el acoso y la trata de personas.

(760) 353-8530



PROGRAMA DE BIENESTAR

Este programa brinda servicios a cualquier persona en la comunidad que haya sufrido una enfermedad mental. Los servicios proporcionados incluyen evaluación, desarrollo de planes, terapia individual, rehabilitación, intervención en crisis y servicios de administración de casos.

(760) 337-3915



PROGRAMA DE VIVIENDA

Ayuda a la comunidad a reconstruir vidas y mantenerlas de forma permanente y en un hogar seguro. El objetivo del programa es ayudar a las familias o personas que no han podido pagar el alquiler o tienen demasiadas barreras para mantener una vivienda segura.

(760) 337-4015

Descubre mas en www.womanhaven.org

510 W. Main Street, Suite 106 El Centro, CA 92243

Horario: Lun.-Vier. 8:00 AM - 5:00 PM con excepción de los días festivos observados

 **Línea directa de violencia doméstica 24/7**

(760) 353-8530

Scanea aqui



WELLNESS SERVICES



Programa de bienestar

El programa de bienestar brinda servicios a individuos que han sufrido alguna experiencia traumática, ansiedad, depresión, estrés, ira, baja autoestima y/o cualquier persona que padezca una enfermedad mental.

Haz tu cita



Wellness Program: (760) 337-3915

Servicios que ofrecemos

- Evaluación
- Terapia individual
- Servicios de salud mental
- Intervención de crisis
- Gestión de casos específicos

Servicios brindados via:



OFICINA



ZOOM



TELEFONO

104 N. 5th St. El Centro, CA 92243v
Lunes – Viernes 8:00 AM - 5:00 PM
con la excepción de los días festivos observados

Supervisora del programa
Isabel Chavez
ichavez@womanhaven.org



Scan here



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

Recientemente me mudé al Condado de Imperial y necesito un transporte confiable para asistir a mis citas médicas y hacer compras. No manejo, y las opciones de transporte público parecen ser limitadas. ¿Existen servicios disponibles para ayudar a las personas con discapacidades a desplazarse? Agradezco cualquier información o recurso que pueda brindarme.

Atentamente,
Varado/a en el Condado de Imperial

Estimado/a Varado/a en el Condado de Imperial,

El transporte puede ser un desafío, pero hay opciones disponibles para ayudarte a mantener tu movilidad e independencia. El Condado de Imperial cuenta con servicios como IVT Access, un sistema de paratransito para personas con discapacidades que no pueden usar los autobuses de ruta fija. También podrías calificar para el transporte médico no urgente (NEMT) a través de Medi-Cal, que cubre traslados a citas médicas.

Además, algunas organizaciones locales y centros para personas mayores ofrecen programas de transporte o servicios de conductores voluntarios para viajes esenciales, como hacer compras. Me encantaría conectarte con los recursos adecuados y ayudarte con los requisitos de elegibilidad. ¡Contáctame y pongámonos en marcha!

Atentamente,
Coordinadores de tu ADRC

ASK**un Coordinador**

¿Tiene una pregunta sobre los servicios disponibles? Envíela a "Pregunte a un Coordinador" y la responderemos en la próxima edición del boletín.

PREPARACIÓN DE IMPUESTOS GRATIS

El Programa Tax Aide de la Fundación AARP proporcionará

SERVICIOS DE IMPUESTOS GRATUITOS

ABIERTO MARTES Y MIÉRCOLES

A partir del 11 de febrero

HORARIO: 9:30 AM-2 PM

LUGAR: OLD POST OFFICE PAVILION

230 S. 5th St. - El Centro

AARP Tax-Aide atiende a personas de todas las edades con ingresos bajos a moderados. Sin cargo y no se requiere membresía de AARP.

Contacto, Información y Citas: 760-353-2801

Incluso si no está **OBLIGATORIO** a presentar una declaración, puede ser elegible para recibir el Crédito por Ingreso del Trabajo o el Crédito Tributario Adicional por Hijos como reembolsos en efectivo, pero **DEBE PRESENTAR UNA PRESENTACIÓN.**

*Si recibió un seguro de salud a través de "Covered Ca.", debe presentar la solicitud; traiga todos los documentos, incluidas las cartas del IRS, incluidos:
W-2, 1099, ID and SS cards

(Covered CA) :1095-A del IRS Y 3895 de FTB (Estado de California)



Salmón Fácil con Limón y Ajo en una Sartén con Verduras Asadas

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 calabacín, en rodajas
- 1 pimiento morrón, en tiras
- ½ cebolla roja, en rodajas

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el ajo, el jugo y la ralladura de limón, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Coloca los filetes de salmón en la bandeja y úntalos con la mezcla de limón y ajo.
4. Distribuye los tomates, el calabacín, el pimiento morrón y la cebolla alrededor del salmón. Rocía las verduras con el adobo restante.
5. Hornea durante 15-18 minutos o hasta que el salmón esté bien cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Sirve caliente acompañado de quinoa o arroz integral para una comida completa.





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.