



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de abril de 2025 / Vol. 30

¡Bienvenido a abril!

¡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.

Abril es el mes de la concienciación sobre el autismo

El autismo es una condición neurológica que afecta la interacción social, la comunicación y el comportamiento. Es un trastorno del espectro, lo que significa que cada persona lo experimenta de manera diferente. Los CDC estiman que 1 de cada 36 niños en EE.UU. es diagnosticado con autismo, pero también es una condición de por vida que afecta a muchos adultos.

El autismo no es una enfermedad y no necesita ser curado. Con el apoyo adecuado, las personas con autismo pueden desarrollarse plenamente en la escuela, el trabajo y la vida diaria. Muchas personas con autismo tienen fortalezas únicas, como gran atención a los detalles, pensamiento creativo y una profunda concentración en sus intereses. Sin embargo, también pueden experimentar sensibilidades sensoriales, como sentirse abrumados por luces brillantes, ruidos fuertes o ciertas texturas.

La intervención temprana puede mejorar significativamente la comunicación, el aprendizaje y las habilidades sociales. Además, crear una comunidad más inclusiva y comprensiva ayuda a que las personas con autismo se sientan apoyadas y valoradas.

En el Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad, estamos comprometidos a apoyar a las personas con autismo y sus familias. Ya sea conectándolos con servicios, brindando apoyo entre pares o proporcionando información sobre recursos comunitarios, estamos aquí para ayudar. Al fomentar la conciencia y la aceptación, podemos garantizar que las personas con autismo tengan la oportunidad de llevar una vida plena e independiente.

IMPERIAL COUNTY

ADRC

Tienes preguntas...

NOSOTROS TENEMOS RESPUESTAS.

LLÁMANOS

YA NO MANEJO. ¿A QUIÉN PUEDO LLAMAR PARA QUE ME LLEVE A MIS CITAS MÉDICAS?

AYER ME CAÍ POR PRIMERA VEZ. AHORA TENGO MIEDO. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR FUTURAS CAÍDAS?

NECESITO MÁS AYUDA EN CASA, PERO NO CREO QUE ESTÉ LISTO PARA UN HOGAR DE ANCIANOS. ¿QUÉ PUEDO HACER? ¿SON UNA OPCIÓN PARA MÍ LAS COMIDAS A DOMICILIO?

MI ESPOSO ACABA DE SER DIAGNOSTICADO CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER. ¿QUÉ APOYO COMUNITARIO ESTÁ DISPONIBLE?

ME APROBARON PARA DISCAPACIDAD, PERO MEDICARE NO COMENZARÁ POR 2 AÑOS. ¿QUÉ HAGO AHORA?

MEDICARE A, MEDICARE B, MEDICARE D... ¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO?



**AGING AND DISABILITY
RESOURCE CENTER OF
IMPERIAL COUNTY:
CONECTÁNDOTE CON APOYOS Y
SERVICIOS.**

(760) 332-3213

Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

Búsquedas de Huevos de Pascua y Eventos de Primavera Próximos en el Condado de Imperial – Abril 2025

El Centro Community Easter Egg Hunt

📍 1910 North Waterman Avenue, El Centro, CA 92243

📅 Domingo, 13 de abril de 2025 | 🕒 12:00 PM

Un evento familiar organizado por el Banco de Alimentos del Valle Imperial, que contará con una búsqueda de huevos, juegos y premios para niños pequeños y mayores. También se ofrecerán recursos de CalFresh para los padres.

📞 Contacto: Isabel al (760) 545-0148 | ✉️ Isabel@ivfoodbank.com

Tito Huerta Park Easter Egg Hunt & Movie Night

📍 1165 Palm Avenue, Heber, CA 92249

📅 Jueves, 17 de abril de 2025 | 🕒 6:00 PM

Únete al Distrito de Servicios Públicos de Heber para una tarde de diversión, que incluye una búsqueda de huevos, presentaciones en vivo y una feria callejera con vendedores de comida y artesanías.

Búsqueda de Huevos: 6:00 PM

Presentaciones en Vivo: 6:30 PM

Vendedores de Comida y Artesanías: 4:00 – 9:00 PM

📞 Contacto: (760) 482-2240 | ✉️ heber@heber.ca.gov

44th Annual Children's Fair

📍 Bucklin Park, El Centro

📅 Sábado, 5 de abril de 2025 | 🕒 10:00 AM – 2:00 PM

Eager Park Easter Egg Hunt

📍 Eager Park, Imperial, CA 92251

📅 Sábado, 12 de abril de 2025 | 🕒 9:00 AM – 11:30 AM

Este evento, organizado por la Primera Iglesia Bautista del Sur de Imperial, incluye una hora de cuentos sobre la Pascua, una búsqueda de huevos y perritos calientes, bebidas y postres gratis. La

registración comienza a las 9:30 AM.

📞 Contacto: Mary-Ann Wilson al (760) 791-1165 | ✉️ pastormatt@fsbimperial.com

East Side Story Car Show & Fiesta

📍 Imperial Valley Fairgrounds

📅 Sábado, 5 de abril de 2025 | 🕒 11:00 AM – 7:00 PM

🎵 Celebra con autos clásicos, música en vivo, vendedores de comida y festividades culturales.



BÚSQUEDA DE PALABRAS DE PRIMAVERA

M H W O F Y D Y Y V W I H D C U X G O K T R B Q L Q P T X B
C T W U I O C S C P H D B H F E P D N J U E Q K L L D K J E
P M Y A O M W Q A E V N B O I I V N M C N J L D M A O S P E
D R B F U T S K H B J E Q T X K W K S I G I C M T S G R D S
A A D F R E S H F R U I T H O S E T W Q S M V J E X F A T O
F W C O T T A G E C R P D O G Q M A O H R K C M J M N X J S
U W B C Q Q C R S T R E E T H O C K E Y B T A I Y O P U S N
Q K D Q W P K A I V V F G Y P L A N T S L G B K M L P I C X
R E F Y U C Q S S Q G W D C G Q M V G A R A G E S A L E L N
N I J X U L T S T Y J Y D O C X Z T Q K F B L Y Y H Z G L D
E S P R I N K L E R X D S W V K L K C G B Y R X D L Y L Z L
A B L L A B T E K S A B Y F C L Q O G O L F A S R N X V S W
M W L P X N E E R G R M I W S I K W B D P M I F H N W K V T
Y Q J O A O L L A Y E K Z H T O I O A Z B O N S S K A O Z V
L L B T S D O P M S T S D R I B C A S H D P W I R T S U H U
P A D I M S D Q S D I M B S S I A Y E C Z Q S R E V I R A B
G N W B K N O L R G W A L M W P N A B T G O P B W K X X A E
O D H N C I A M E C E A O X N D O G A V R L O M O G I R C A
X S F K M P N J M B I W O B C Z E F L Q A A X G L J B B K C
C C G R Q O W I R Y O M M H Q H P A L Y R W M A F E R L J H
Q A K Z L N W K A F E A X A N K D Q G D G Y J P C R A X H N
X P M W U S J E F S M F R D P Q T R V X M N C U O W P S N S
A E A X R P A Q R A H I J D L T O C M U E I E U U L X V E M
A T F T S T R E E T P A R T Y U I N S T R H I L D R I K T S
K D D K I M L R I Z Y I V U N M E C R Q V E L I J V A N U A
X J E C I O C T B O R I U D E D V E E I Q F C Y T L D V E F
T J K U R T Y A C E F Y V P R U Q N W C P O P C I C L E V M
S W I M M I N G M Z E E I A A A G N O A Z O C E O U Z M C O
Y P A Z T W J D I E J R G B T S Z P L U E J O K L S E W D K
Q Z O S D C R Y R O I D M N J Q B J F C O N V T C Y C L E Z

ENCUENTRA LAS PALABRAS OCULTAS.

Barbeque
Beach
Bike
Bloom
Cottage
Deck
Flowers

Garagesale
Grass
Ice
Lawnmower
Patio
Skateboard
Streethockey

Swim
Walk
Baseball
Beer
Bikini
Blossom
Cream

Farmersmarkets
Freshfruit
Garden
Green
Lakes
Lemonade
Plants

Rain
Soccer
Streetparty
Swimming
Warmth
Basketball
Bees

Birds
Canoe
Cycle
Flowers
Games
Golf
Hike

Landscape
Paddleboard
Playground
Rivers
Sprinkler
Stroll
Trampoline

LIMPIEZA DE PRIMAVERA: CONSEJOS PARA ORGANIZAR TU HOGAR CON FACILIDAD



A medida que los días se alargan y el clima se calienta, muchas personas aprovechan este tiempo para refrescar y renovar sus espacios con la limpieza de primavera. Para las personas mayores o con discapacidades, mantener un hogar seguro y organizado es especialmente importante. Sin embargo, la limpieza y organización a veces puede sentirse abrumadora. Aquí tienes algunos consejos para hacer que la limpieza de primavera sea más fácil y manejable:

Comienza Pequeño

Si la idea de limpiar toda tu casa te parece demasiada, divídela en tareas manejables. Elige una habitación o incluso una sección de una habitación para enfocarte en ella a la vez. Puedes trabajar gradualmente en tu espacio, abordando pequeñas áreas que marcarán una gran diferencia.

Deshazte del Desorden y Simplifica

Con el tiempo, es fácil acumular objetos que ya no tienen utilidad. Aprovecha la limpieza de primavera como una oportunidad para deshacerte del desorden. Considera donar o desechar artículos que ya no usas o necesitas. Un hogar menos desordenado puede hacer que sea más fácil moverse y reduce el riesgo de tropiezos o accidentes.

Usa Herramientas y Equipos que Funcionen para Ti

Existen muchas herramientas de limpieza diseñadas para facilitar las tareas a personas con desafíos de movilidad. Por ejemplo, considera usar un plumero de mango largo, un agarrador para recoger objetos del suelo o una aspiradora liviana. Estas herramientas pueden ayudarte a limpiar sin esfuerzo o riesgo de lesiones.

Organiza Tu Espacio para la Accesibilidad

Al organizar tu hogar, piensa en hacerlo más accesible para las tareas cotidianas. Guarda los artículos que usas con frecuencia en lugares fáciles de alcanzar y mantén los pasillos libres de obstáculos. Asegúrate de que los artículos de uso frecuente, como utensilios de cocina, medicamentos y ropa, estén al alcance fácil.

Crea un Horario de Limpieza

En lugar de intentar limpiar todo en un solo día, crea un horario de limpieza semanal o mensual. Distribuir las tareas de limpieza a lo largo del tiempo puede ayudar a prevenir el agotamiento y asegurar que tu hogar se mantenga limpio y organizado durante todo el año.

Pide Ayuda

Si tienes un miembro de la familia, amigo o cuidador que pueda ayudarte, no dudes en pedir ayuda con las tareas más exigentes físicamente. También podrías considerar contratar un servicio de limpieza profesional si se ajusta a tu presupuesto.

Seguridad Primero

La limpieza de primavera es un buen momento para revisar tu hogar en busca de peligros de seguridad. Busca cosas como alfombras sueltas que puedan causar caídas o objetos en los pasillos. Considera instalar barras de sujeción en el baño o añadir más iluminación a áreas con poca luz para hacer que moverse por la casa sea más fácil y seguro.

Tómate Descansos y Ve a Tu Propio Ritmo

No intentes hacerlo todo de una vez. Tómate descansos cuando los necesites y sé amable contigo mismo. Ve a tu propio ritmo para no sobrecargar tu cuerpo. Limpiar a un ritmo cómodo ayudará a prevenir lesiones y hará que el proceso sea menos estresante.

La limpieza de primavera es más que una forma de ordenar; es una oportunidad para hacer que tu espacio de vida sea más cómodo, seguro y agradable. Ya sea que lo hagas solo o con ayuda, recuerda que está bien tomarlo paso a paso y priorizar tu bienestar. ¡Feliz limpieza de primavera!

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

Estimado Coordinador,

Recientemente me mudé al Valle Imperial y necesito ayuda para encontrar una vivienda accesible y asequible. Tampoco conduzco y tengo dificultades para llegar a mis citas médicas y al supermercado. He oído hablar de los servicios de atención a largo plazo, pero no sé por dónde empezar. ¿Qué recursos están disponibles para ayudarme?

— Buscando Apoyo



un Coordinador

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

Estimado/a Buscando Apoyo,

¡No estás solo/a! Muchas personas enfrentan desafíos similares, y estamos aquí para ayudarte. Existen varios programas de vivienda en el Valle Imperial que ofrecen opciones asequibles y accesibles. Dependiendo de tu situación, podrías calificar para asistencia de alquiler o apoyo para vivir de manera independiente.

Para el transporte, podrías ser elegible para servicios de paratransporte o transporte médico no urgente a través de Medi-Cal. Algunas organizaciones locales también ofrecen transporte para hacer mandados esenciales, como ir al supermercado.

Si estás considerando la atención a largo plazo, podemos ayudarte a explorar servicios domiciliarios y comunitarios que apoyen la vida independiente. ¡Conectémonos para encontrar las mejores opciones para ti! Ponte en contacto con nuestra oficina, y te guiaremos a través de los siguientes pasos.

Cordialmente,
Tus Coordinadores de ADRC

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)



April 15, 2025

WWW.ICADRC.ORG

Salteado de Verduras de Primavera con Salsa de Ajo y Limón

Ingredientes:

- 1 calabacín, en rodajas
- 1 pimiento morrón, en rodajas
- 1 taza de guisantes mangetout
- 1 zanahoria, en tiras finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de miel o jarabe de arce
- ½ cucharadita de semillas de sésamo (opcional)
- Arroz o fideos cocidos para servir

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo y cocina durante 30 segundos hasta que esté fragante.
2. Añade el calabacín, pimiento morrón, guisantes mangetout y zanahorias. Saltea durante 4-5 minutos hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.
3. En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soya, el jugo de limón y la miel. Vierte sobre las verduras y revuelve para cubrirlas de manera uniforme.
4. Cocina durante un minuto más y luego retira del fuego. Espolvorea con semillas de sésamo si las estás usando.
5. Sirve sobre arroz o fideos y disfruta de un sabor a primavera.



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.