

Manténgase informado mientras se mantiene a salvo Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

Establecer objetivos para moverse en 2021

¡Qué mejor momento para estar físicamente activo que HOY! Nunca es demasiado tarde para establecer metas personales para mejorar su salud y bienestar. Estar físicamente activo no solo te hace sentir mejor, sino que también ayuda a prevenir caídas. Usted puede ser activo en su home, en su patio, o alrededor de su vecindario. Tenemos opciones para ayudarle a moverse y disminuir sus posibilidades de caída:

- 1. Young at Heart Strength Training** está diseñado para ayudar a desarrollar fuerza, flexibilidad y mejorar el equilibrio. Actualmente las clases se ofrecen en línea dos veces por semana por la mañana con un día de descanso en el medio. Si necesita ayuda para unirse a la clase Zoom, nuestro personal estará disponible por teléfono para ayudarle a entrar en la clase.
 - Lunes y miércoles de 11:00 a.m. - mediodía Q
 - Martes y jueves de 9:30 a.m. - 10:30 a.m.
- 2. Tai Chi para La artritis y la prevención de caídas** todavía se ofrece en línea. Pruebe este programa de ejercicios efectivo para las caídas de preventing. Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas trabaja a través de la mejora del equilibrio, la confianza y la fuerza muscular. Esta clase se ofrece los martes y jueves por la mañana de 11:00 a.m. - mediodía.
- 3. ¡Una cuestión de equilibrio** llegará pronto a Zoom! Healthy Aging Association está actualmente entrenando para llevar este Programa Basado en Evidencias a una plataforma virtual. Una cuestión de equilibrio está diseñada para reducir el miedo a caerse, reducir los factores de riesgo de caída y promover el ejercicio para aumentar la fuerza y el equilibrio. Las clases que meet en grupos pequeños y sesiones incluyen lluvia de ideas, discusión y ejercicio ligero. Si está interesado en este programa, llame a Healthy Aging Association al (209)525-4670 para agregarlo a la lista de espera.

Para unirse a cualquiera de las siguientes opciones, llame a la Healthy Aging Association al (209)525-4670, envíe un correo electrónico healthy.aging2000@gmail.com o visite www.healthyagingassociation.org. ¡En este nuevo año mantengámonos sanos, activos y en movimiento!

Comidas para personas mayores disponibles

La Agencia de Envejecimiento del Condado de Stanislaus está ayudando a aquellos que necesitan recibir comidas nutritivas. Las personas mayores de años o mayores que estén interesadas en el Programa de Comidas para Adultos Mayores pueden llamar para obtener más información o registrarse recoger alimentos en un centro de distribución ubicado en Riverbank, Grayson, Oakdale, Modesto, Patterson o Turlock (bajo petición) llamando Línea de Información Senior al (209)558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



¡Feliz Año Nuevo!

De Healthy Aging Association - Dianna, Samantha, Erlinda, Jessica y Kylie

El Departamento de Servicios para El Envejecimiento y veteranos está aquí y listo para servir

Ryan Kegley, Gerente de la escuela Oficial de Servicios para Veteranos del Condado de Stanislaus

La misión de la Oficina de Servicios para Veteranos del Condado de Stanislaus (CVSO, por sus siglas en inglés) es ayudar a los Veteranos y sus familias a solicitar y calificar los beneficios federales, estatales y locales que merecen y han ganado por su servicio. Los CVSO pasan la mayoría de solicitudes de beneficios monetarios del VA para la compensación por discapacidad relacionada con el servicio y los beneficios de pensión no relacionados con el servicio para los Veteranos de la época de guerra y sus viudas.



Además de la gestión de reclamos de beneficios, la CVSO proporciona recursos y referencias para ayudar a conectar a los Veteranos con otros programas basados en la comunidad que se ocupan de la falta de vivienda, la salud mental, el empleo y la educación, así como proporcionar promoción sobre muchos problemas que enfrenta la comunidad de Veteranos.

En este nuevo año queremos aprovechar la oportunidad para recordar a nuestros Veteranos que estén al tanto de las estafas dirigidas a Veteranos y personas de la tercera edad. "Operación Proteger a los Veteranos" es una iniciativa que alerta a los Veteranos sobre estafas dirigidas a ellos y a sus familias. También apoya la campaña Más que un número del VA, un programa de protección de identidad que proporciona información para educar a los Veteranos y sus beneficiarios sobre cómo protegerse del robo de identidad.

Las estafas dirigidas a Veteranos van desde lo sutil a lo audaz y pueden incluir:

- **Estafas de compra de beneficios:** Los estafadores se aprovechan de las necesidades de los Veteranos ofreciendo una compra rápida y inicial de futuros pagos de discapacidad o pensión a una fracción del valor.
- **Estafa de phishing del VA:** Los estafadores que se hacen pasar por empleados del VA, llaman a los Veteranos para "phish" para el Seguro Social y la información financiera personal, que utilizan para acceder a cuentas bancarias o abrir cuentas de tarjetas de crédito falsas.
- **Ofertas de empleo de Bogus:** Los estafadores publican descripciones de trabajos falsas para recopilar información personal de las solicitudes de empleo de veteranos y a menudo también charge una cuota de empleo.
- **Solicitudes falsas de donación caritativa:** Los estafadores hacen reclamos fraudulentos sobre la recolección de donaciones caritativas que en realidad no benefician a veteranos o miembros del servicio heridos.
- **Promociones de registros fraudulentos:** Los estafadores intentan cobrar cargos a los Veteranos para acceder a registros militares o formularios gubernamentales – información que está disponible de forma gratuita a través de los Archivos Nacionales (para registros militares) y VA.gov para las oficinas locales del VA (para formularios).

Con su asociación continua, el Servicio de Privacidad del VA y el Servicio de Pección de Ins Postales de los Estados Unidos (USPIS, por sus siglas en inglés) comparten un objetivo común: **educar a los Veteranos y sus familias sobre precauciones simples que pueden tomar para proteger su identidad.** Ya sea fraude por correo, fraude bancario o algún otro tipo de esquema, tanto el Service de Inspección Postal de los Estados Unidos como el VA quieren ayudar a los Veteranos y sus dependientes a evitar convertirse en víctimas.

Cinco pasos para prevenir caídas

1. Asegúrese de tener suficiente iluminación en toda su casa.
2. Use zapatos adecuados y de apoyo.
3. Hable con su médico o farmacéutico para revisar sus medicamentos.
4. Haga que su visión y audición se revisen regularmente.
5. Haga una evaluación ambiental en el hogar.

¿Está buscando un experto para completar una evaluación en el hogar para usted? El Programa de Prevención de Otoño de Dignidad en el Hogar proporciona evaluaciones ambientales en el hogar, educación para la prevención de caídas y accesorios para la prevención de lesiones a personas calificadas de 60 años o personas mayores o con discapacidades que están en riesgo de caer en el Condado de Stanislaus.

Si se cumplen las pautas, los posibles accesorios para la prevención de lesiones disponibles son bancos de baño, sillas de ducha, cabezales de ducha de mano, barras de sujeción y esteras de baño antideslizantes. Haga la llamada hoy a la línea de información para personas mayores (209)558-8698 para obtener pre-pantallado para este increíble program!



Tres estiramientos para ayudar a reducir el estrés

El estiramiento es una gran manera de remediar el estrés y la ansiedad. A medida que envejecemos, es más probable que desarrollemos músculos apretados que tiren de nuestros huesos y otras estructuras esqueléticas. Esto nos hace sentir rígidos e incómodos. Prueba estos ejercicios todos los días para ayudar a reducir tus niveles de stress y aumentar tu flexibilidad.

1. **Flexión de muñeca y extensión** - *Cómo hacerlo:* Comience por tener ambos brazos rectos delante de usted con las palmas de las manos hacia el suelo. Sólo mueva la articulación de la muñeca y apunte los dedos al suelo, sostenga durante 3 segundos. Ahora apunte los dedos al techo, sostenga durante 3 segundos. Repita esto 3-4 veces.
2. **Arm Across the Chest** - *Cómo hacerlo:* Tome un brazo y extienda por el pecho. Con la mano opuesta, agarre suavemente la parte superior del brazo (del brazo extendido) y tire suavemente hacia su cuerpo. Sostenga para 6 segundos. Luego, repite en el otro brazo.
3. **Estirar los tobillos - Flex y Punto** - *Cómo hacerlo:* Comience por sentarse en buena postura. Flexiona levantando una pierna del suelo y apunta los dedos hacia el techo, sosténlo durante 6 segundos. A continuación, apunta los dedos de los pies de pie de ti, espera 6 segundos. Repita 3 veces, luego, repita en la otra pierna.



Para más estiramientos y ejercicios para reducir el estrés y aumentar la flexibilidad y el equilibrio, llame a Healthy Aging Association al 209-525-4670 para recibir nuestra rutina de participantes de 12 páginas a través de USPS o visitando nuestro sitio web en www.healthyagingassociation.org. (Fuente: 2020 YAH Rutina de Participante)

Datos de la vacuna COVID-19 para saber

La distribución de vacunas está aquí. Estos son algunos hechos a tener en cuenta y asegurarle que recibir la vacuna es lo correcto.



para

será

1. La vacuna COVID-19 no lo expone a COVID-19.
2. Una vez que reciba la vacuna COVID-19, si se le hace la prueba de COVID-19 negativo.
3. Con la vacunación tienes una mayor probabilidad de padecer sólo una enfermedad leve.
4. Todos los que reciben la vacuna COVID-19 se beneficiarán, incluso aquellos que antes la contrataron. Aquellos que ya tenían COVID-19 y recibieron la vacuna no es probable que se vuelvan a infectar.

Para obtener más respuestas y mantenerse informado, consulte la página web

<https://covid19.ca.gov/vaccines/> o llame a Stanislaus County Public Health al 209-558-7000.

Tres maneras de evitar las estafas con vacunas COVID-19



1. No puedes pagar por poner tu nombre en una lista para recibir la vacuna. **Eso es una estafa.**
2. No se puede pagar para obtener acceso temprano a la vacuna. **Eso es una estafa.**
3. Nadie de fiar llamará sobre la vacuna y le pedirá su seguro social, cuenta bancaria o número de tarjeta de crédito. **Eso es una estafa.**

Ignore cualquier oferta de vacuna que diga diferente, o pida información personal o financiera. Más información en: www.ftc.gov/coronavirus/scams o en www.consumerresources.org/beware-coronavirus-scams

Continuar siguiendo los 3W

"Las vacunas, junto con la prevención, son clave para detener la pandemia COVID-19. Cuando se combina con otras prácticas de prevención de la salud pública, las vacunas lo protegerán a usted y a los demás y ayudarán a evitar que COVID-19 se propague. Incluso cuando comencemos a vacunar a la gente, todos tendremos que seguir los 3W durante algún tiempo -

Woreja una máscara

Watch Your Distance from Others

Wceniza tus manos a menudo"

Para más información visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV>

Fuente: Kaiser Permanente, recuperado el 15 de diciembre de 2020.

Creado y editado por: Healthy Aging Association

3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 (209)525-4670

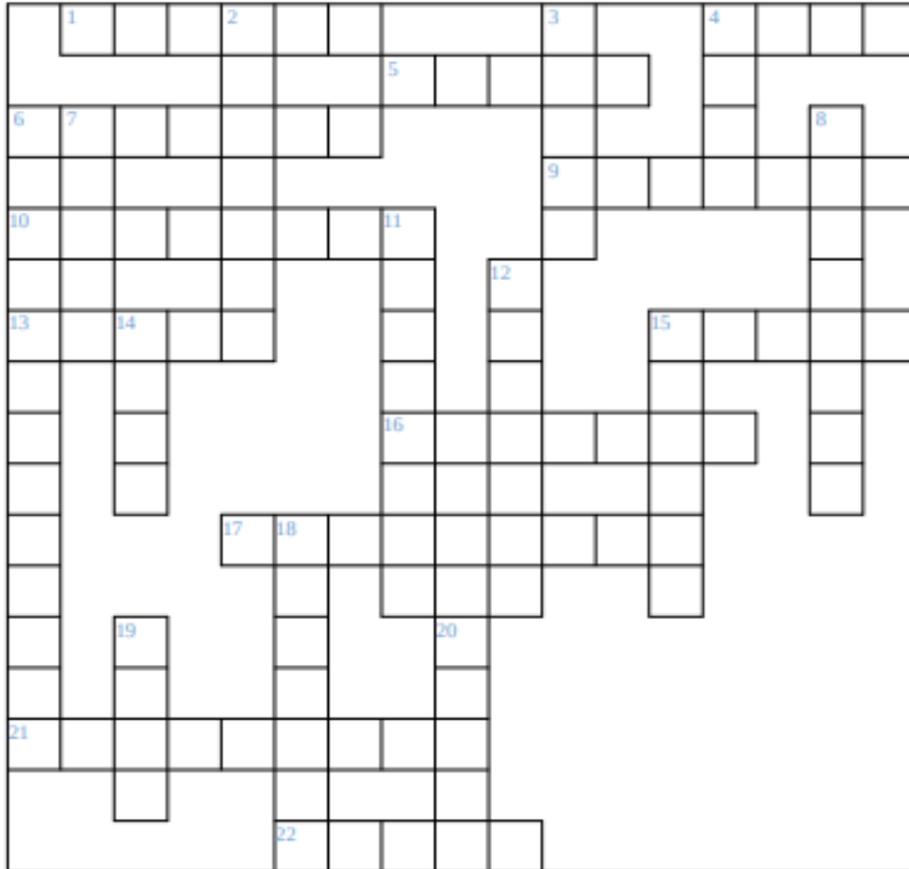
En español por favor llame (209)558-8698

Para información y asistencia para personas mayores, comuníquese con (209)558-8698

Por favor, disfrute del siguiente inserto de nuestra Edición de Enero de
Manténgase informado mientras se mantiene seguro Newsletter

Para la clave de respuesta, por favor visite: www.healthyagingassociation.org/newsletter-answer-key

Winter



Across

- 1 Ice sport played with a puck
- 4 Fun ride down a snowy hill
- 5 Neck warmer
- 6 Change habitat seasonally
- 9 Sometimes has a carrot nose
- 10 Snowstorm
- 13 Hot sweet drink
- 15 The color of snow
- 16 Keeps your hands warm
- 17 Sleep through the winter
- 21 A unique crystal of ice
- 22 Direction birds fly for the Winter

Down

- 2 African American holiday
- 3 Jack _____
- 4 Frozen rain
- 7 House made of ice
- 8 Time off from school or work
- 11 Christmas month
- 12 Gliding on ice
- 13 Holiday of giving
- 14 Opposite of hot
- 15 The coldest season
- 18 Frozen spikes
- 19 Vehicle that clears snow from streets
- 20 Mix of snow and rain

Can you find 10 differences between the two pictures?

