



ESQUINA DE ORO

Pandemia de coronavirus 2019 (COVID-19) Actualizaciones de recursos para personas mayores

HACE Main Office
167 W Allegheny Avenue
Philadelphia PA 19140
www.hacecdc.org
Monday-Friday
8:30am-5:00pm
(215) 426-8025

Edición de verano 2020

En esta edición

- Introducción a la red de atención
- Estrés pandémico: estamos juntos en esto
- Sobrellevar el estrés
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios Saludables
- Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores Mayores de PCA
- Receta saludable de batido de fresa
- Programa de asistencia de alquiler
- Anuncios de participación comunitaria

Querida comunidad,

El Network of Care Manager (NOC) continúa estando disponible para los miembros de la comunidad durante la pandemia COVID-19; Brindar a los participantes servicios de apoyo por teléfono. Los servicios incluyen recursos y actualizaciones del Centro para el Control de Enfermedades (CDC) COVID-19; conferencias médicas de tres vías con profesionales y administración de la seguridad social, asistencia de referencia, servicios de traducción, acceso a la despensa de alimentos y más.

Sabemos que estos tiempos continúan siendo extremadamente difíciles y desafiantes para nuestra comunidad, por lo que recomendamos que todos continúen practicando el distanciamiento social, usando máscaras, tomando las precauciones necesarias para protegerse y proteger a sus seres queridos. COVID-19 continúa siendo una gran preocupación en nuestra comunidad.

NO BAJES LA GUARDIA.

Para obtener más información sobre los servicios de NOC, llame a Diana Sanchez al 215-426-8025, ext, 3012.

¿Cómo se enfrenta al estrés pandémico?

La pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) ha causado mucho estrés en nuestras vidas, familias y comunidades. Todos sentimos mucho miedo y ansiedad, junto con sentimientos y emociones abrumadores durante estos tiempos inciertos. Las acciones de salud pública, como el distanciamiento social, el tener que usar una máscara en todo momento, no poder reunirse con nuestros amigos y familiares causa mucho dolor y estrés. Esto no es fácil para nadie.

Esta pandemia ha cambiado la vida de muchas personas, así como también la vida de muchos amigos y familiares. No podemos perder la esperanza. Lamentablemente, estamos viviendo en la nueva normalidad, como resultado de esta pandemia. Aunque parezca que estos tiempos difíciles nunca llegarán a su fin, hay luz al final del túnel. Ahora es el momento en que debemos ser más fuertes que nunca y unirnos como comunidad para superar esto. Este no es el momento de bajar la guardia, sino que debemos continuar protegiéndonos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos aún más.

Cuando se sienta solo, asustado, triste, estresado o preocupado, levante el teléfono y llame a alguien que pueda ayudarlo a levantar el ánimo. No debe olvidar llamar a su médico en caso de que no se sienta bien y / o piense que está experimentando algún síntoma de COVID-19. No temas buscar atención médica porque tienes miedo en estos momentos. Recuerde que los hospitales y las prácticas médicas deben cumplir con los protocolos de seguridad COVID-19. No buscar atención médica, no es una opción; te pones a ti mismo y a otros en riesgo.

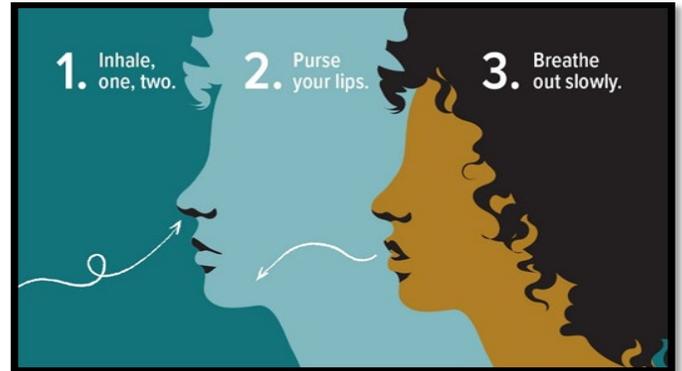
¡ESTAMOS EN ESTO JUNTOS!



Sobrellevar el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted, a las personas que le importan y a su comunidad.

- ✚ Esté seguro y preparado, pero no se asuste: escuche solo fuentes confiables como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o la Organización Mundial de la Salud para obtener información científica actualizada sobre la enfermedad.
- ✚ Ejercicio: cualquier tipo de actividad física, 20-30 minutos diarios de caminata y estiramiento pueden ayudar a aliviar el estrés y las preocupaciones. Baile / Música: escucha tus canciones favoritas y baila tus preocupaciones.
- ✚ Relajación: incorpore técnicas de relajación en su vida diaria. Meditación, diario, yoga. Respiración, lectura.
- ✚ Conéctese con sus seres queridos: Tómese el tiempo para comunicarse con sus amigos y familiares a través de llamadas telefónicas o chats de video que pueden ayudarlo a usted y a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados, menos solitarios o aislados.
- ✚ Coma saludablemente: mantenga una dieta equilibrada e intente incorporar más carnes magras, granos enteros, frutas y verduras en su dieta para mantener sus fuentes de energía y su cuerpo funcionando como debería.
- ✚ Tiempo de juego: intente encontrar tiempo para jugar juegos de mesa, cartas, etc. con sus seres queridos dentro de su hogar.
- ✚ Programas de TV: tómese el tiempo para ver sus programas favoritos juntos
- ✚ Cena: Pruebe y programe cenas virtuales con sus seres queridos, hijos, nietos, amigos y la comunidad de la iglesia.

Las siguientes son algunas muestras de ejercicios fáciles y seguros para ayudarlo a mantenerse fuerte y saludable.



Las siguientes son algunas muestras de ejercicios fáciles y seguros para ayudarlo a mantenerse fuerte y saludable.



Batido de Fresa y Piña

El Gerente de Network of Care desea compartir la siguiente información sobre la información del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores Senior 2020 ofrecida por PCA



Nos complace anunciar que la Corporación para el Envejecimiento de Filadelfia (PCA) comenzó a distribuir cupones del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores Mayores (SFMNP) a partir del 13 de julio de 2020. En años anteriores, los cupones generalmente se distribuían cada verano a través de la sede de N. Broad St. de PCA y a través de sitios de distribución seleccionados. Sin embargo, este año, los cupones solo se distribuirán por correo para cumplir con las pautas de distanciamiento social COVID-19.

Los cupones están limitados a un juego por persona y para calificar, los adultos deben tener 60 años de edad o más antes del 31 de diciembre de 2020 y cumplir con las pautas de ingresos del hogar. Los solicitantes elegibles recibirán cuatro cupones de \$ 6, por un valor total incrementado de \$ 24 en productos.



Batidos con una cuchara

Seamos realistas, la única forma en que como un batido en estos días es: ¡espeso y cremoso con una cuchara! ¡Esta receta de batido de fresa y piña es solo eso! Lo suficientemente grueso como para comer con una cuchara.

Si te encantan los batidos de fresa y te encantan los batidos de piña, entonces adorarás absolutamente esta increíble combinación. Para comenzar, solo necesita unos pocos ingredientes y luego complementos opcionales para hacerlo suyo.

Ingredientes

- piña congelada
- fresas congeladas
- yogur griego
- extracto de vainilla
- leche de almendras sin azúcar

Mezclarlo

Como siempre, necesitarás una licuadora de alta velocidad para combinar esta bondad. Dependiendo del grosor que le guste a sus batidos, puede agregar más o menos leche de almendras. Esto es bastante probado y cierto para todos los batidos. ¡Solo asegúrese de controlar la proporción de líquido para su espesor preferido!

ASISTENCIA DE ALQUILER

SOLICITE EL FONDO COVID-19

HACE tiene el honor de compartir que ha recibido una Subvención del Fondo PHL COVID-19. Una colaboración entre United Way of Greater Philadelphia y Southern NJ, la Fundación de Filadelfia y la ciudad de Filadelfia, el Fondo PHL COVID19 está brindando asistencia financiera a organizaciones sin fines de lucro como la nuestra durante la crisis de Coronavirus. Con los fondos otorgados a través de PHL COVID – 19, HACE está lanzando un programa de asistencia de alquiler para hogares afectados por COVID-19.

- ¿Es usted elegible para la asistencia de alquiler de PHL COVID 19?
- ¿Ha sufrido una pérdida de ingresos debido a COVID 19?
- ¿Está dispuesto a contribuir con el 30% de sus ingresos para el pago del alquiler?
- ¿Vives en los límites de HACE NAC (foto en el reverso)?

Las solicitudes estarán disponibles los miércoles SOLAMENTE a partir del

27 de mayo de 2020

9 am-3pm

167 W. Allegheny Avenue Phila. PA 19140

215-426-8025 o 215-437-7867

HACE sigue las prácticas de distanciamiento social de la ciudad de Filadelfia; Los solicitantes deben usar máscaras faciales y guantes si lo solicitan en persona.

Documentos necesarios:

- Verificación de ingresos antes de COVID e ingresos actuales
- identificación fotográfica
- Arrendamiento actual
- Facturas de servicios públicos actuales

Anuncios de participación comunitaria

Se necesitan pintores voluntarios para el parque infantil Schmidt

¿Buscas salir de casa y ejercitar tus músculos artísticos? ¡Ayuda a pintar un mural en Schmidt Playground (Ontario y Westmoreland)! Se necesitan voluntarios para los turnos de tarde (3 p. M. A 5 p. M.) A partir del 27 de julio. Si está interesado en ser voluntario, comuníquese con Ellie Matthews (ematthews@hacecdc.org o 215-426-8025 x 3003) para coordinar.

Reconstruir en el Centro Recreativo Rivera y el Centro de Adultos Mayores Mann

“Se está iniciando la participación de ReBuild en Rivera Rec & Mann Older Adult Centers (3201 N. 5th Street). Si está interesado en colaborar con los vecinos para dirigir los diálogos comunitarios y planificar la reapertura de los centros comunitarios renovados, únase a la Reunión del Equipo Asesor de la Comunidad el lunes 27 de julio de 2020 (3:30 pm-5:30pm) a través de Zoom. Comuníquese con Diana Sánchez para recibir las credenciales de la reunión de Zoom: dsanchez@hacecdc.org o (215) 426-8025 x3012.

