

Park Avenue Post

¡Noticias, eventos, actividades, recursos y mucha diversión en Park Avenue Community Center!

Horario	Contactos	Ubicación
lunes - viernes	760 - 839 - 4688	210 E. Park Avenue
8 a.m. - 3 p.m.	recreation@escondido.gov	Escondido, CA 92025

¡Bienvenida al equipo!

¡Acompáñenme en darle una cálida bienvenida a nuestra nueva Coordinadora de Recreación en el Centro Comunitario de Park Avenue, Bailey Arnold! Bailey actualmente estudia en la Universidad Estatal de Arizona y se especializa en Políticas y Servicios Públicos. Planea obtener su Maestría en Administración Pública después de graduarse. En el PACC, Bailey estará ayudando a supervisar las operaciones diarias, manejar rentas y eventos, y coordinar programas y actividades divertidas para nuestros participantes. Cuando no está trabajando, a Bailey le encanta hornear, hacerse las uñas, y pasar tiempo con sus dos adorables perritas Pomerania: Pickles y Cupcake. Un dato curioso: ¡Bailey corría campo traviesa en la preparatoria y espera volver a correr muy pronto! Si ven a Bailey por aquí, ¡no duden en saludarla y mostrarle lo maravillosa que es nuestra comunidad en el Centro Comunitario de Park Avenue!



Política de donaciones: Actualmente aceptamos donaciones (solo artículos aprobados). Estos son los artículos que aceptaremos: Tarjetas de regalo, alcanzadores, monitores de presión arterial, sillas de ruedas, andadores con asiento y bastones. No aceptamos ropa usada, pinturas, plantas, materiales líquidos ni accesorios médicos abiertos/usados (no c-pap u otros dispositivos respiratorios). Comuníquese con el mostrador al 760 - 839 - 4688 para obtener más información y programar una fecha y hora de entrega de donaciones (de lunes a viernes de 9 a. m. a 2 p. m.). ¡Gracias!

Suscripciones a boletines

¿Está interesado en recibir una suscripción al boletín informativo por correo? Ven al mostrador para suscribirte a una suscripción de un año por \$20. También puede recibir el boletín por correo electrónico todos los meses de forma gratuita. Mande un mensaje electrónico a Vanessa.Arguelles@escondido.gov expresando su interés en ser agregado a nuestra lista de correo electrónico.



Park Avenue Post

Tabla de Contenido

Programa de Nutrición	2
Información de Recursos	3
Park Avenue Café Lunch Menú	4
Destacadas de PACC	6
Clases	7
Noticias de la Ciudad	8
Noticias de la Comunidad	9

Personal de PACC

Annabel Jamison, Supervisora

Bailey Arnold, Cordinadora de Recreación

Vanessa Arguelles, Especialista de Departamento

Líderes de recreación: Sheri Jeffreys, Sandra Ledesma, and Chea Walko

Lina Ildefonso, Nutrition Program Coordinator

Nutrition Staff: Autumn Nuno, Michelle Butler

Personal de transporte de nutrición: Veronica Lutz, Cameron Grigoriadis, y Michele Wayman

Personal de Mantenimiento: Vicente, Alex, y Brenda

Programa de Nutrición

Programa de Nutrición

Las comidas colectivas son comidas que son nutricionalmente equilibradas y se sirven en el interior de Park Avenue Café y están diseñadas para mantener y mejorar la salud de los participantes y reducir el aislamiento y promover socialización. El cupo es limitado y se requieren reservaciones.

Transporte para El Almuerzo

Se ofrece transporte solo para participantes de nutrición (al centro y de regreso a casa). Es posible que los participantes estén en lista de espera debido a problemas de capacidad.

Reservaciones para Comidas y Transporte

Los adultos mayores de 60 años o más son elegibles para comidas y transporte. Llame al 760-839-4803 y deje su nombre, edad y número de teléfono. Los participantes deben completar las formas de inscripción, todos los formularios deben actualizarse anualmente. El Programa de Nutrición para Personas Mayores de Escondido cuenta con el apoyo de la Ciudad de Escondido y los Servicios para el Envejecimiento e Independencia del Condado de San Diego.

Resource Information



El representante de recursos de PACC proporciona recursos comunitarios para los de mayor edad y sus familias, para que las personas mayores vivan independiente con confianza y vitalidad. Llame al (760) 839-4049 para dejar mensaje con su nombre, numero de teléfono, y detalles de los recursos que ocupa.



Meals on Wheels se enfoca en el cuidado de personas mayores de 60 años con movilidad disminuida que hace difícil comprar alimentos, preparar comidas o socializar con otros. Para mas información, llame al (760) 736-9900 numero de la oficina de North County. O visite: www.meals-on-wheels.org



La próxima distribución de comida en PACC sera el **Lunes, 23 de Agosto**. Para mas información visite: www.sandiegofoodbank.org

El San Diego Food Bank Senior Food Program distribuye cajas de alimentos una vez al mes a personas mayores elegibles de bajos ingresos de 60 años o más en el Park Avenue Community Center el cuarto lunes de cada mes de 8:30 a.m. a 11:30 a.m. (excepto días festivos). Los solicitantes pueden inscribirse en el programa en persona el día de la distribución o llamando al 866-350-3663.



Llame FACT al 888 - 924 - 3228.
8 a.m. - 3 p.m. Lunes a Viernes
o visite: www.factsd.org

RideFACT es un servicio para personas mayores (60+) y personas con discapacidades que no tienen opciones de transporte adecuadas disponibles. RideFACT ofrece transporte asequible para necesidades generales. FACT no garantiza que las solicitudes de reserva serán confirmadas. Paseos se puede solicitar de 3 a 7 días antes de la fecha del viaje. Tarifas de viaje de ida: 0-5 millas: \$5.00; 5.1—20 millas: \$10.00; 20.1+ millas: \$20.00 Llame a FACT al 888 - 924 - 3228 para solicitar una reserva durante las 8 a.m. a las 4 p.m., De lunes a viernes. Para mas información o para programar un viaje, llame al (888) 924-3228 o visite: www.factsd.org.

PARK AVENUE CAFÉ LUNCH MENU DEL ALMUERZO - AGOSTO 2025

ALMUERZO DELICIOSO LUNES - VIERNES DE 11:30 A.M. - 12:15 P.M.

MAYORES 60 Y MAS - \$4 CONTRIBUCIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA

MENOS DE 60 - \$11 TARIFA

TODAS LAS CONTRIBUCIONES SON CONFIDENCIALES. NINGUNA PERSONA ELEGIBLE MAYOR DE 60 AÑOS SERÁ NEGADO POR NO PODER CONTRIBUIR.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
4	5	6
PAVO A LA KING EN PASTA PENE INTEGRAL BRÓCOLI AL VAPOR MANZANA GALA	PASTEL DE CARNE MOLIDA DE RES PURÉ DE PAPA EJOTES PLÁTANO PAN INTEGRAL	JAMBALAYA DE CAMARÓN Y SALCHICHA CON ARROZ INTEGRAL OKRA Y TOMATES DURAZNOS ENLATADAS
11	12	13
PASTA ALFREDO HORNEADA CON POLLO Y BRÓCOLI CHICHARROS Y ZANAHORIAS AL VAPOR MANZANA GALA PAN INTEGRAL	BAGRE AHUMADO EN CAJÚN CON SALSA PILAF DE ARROZ INTEGRAL ELOTE AL VAPOR NARANJA NAVEL	CHILI DE CARNE Y FRIJOLES PAPA HORNEADO ESPINACAS SALTEADAS PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL
18	19	20
ESPAGUETIS DE TRIGO INTEGRAL CON ALBÓNDIGAS DE PAVO EN SALSA MARINARA VERDURAS SALTEADOS DURAZNOS PAN INTEGRAL	TILAPIA EMPANIZADA CON NUEZ LISA ARROZ INTEGRAL ESPINACAS SALTEADAS MANZANA GALA	LOMO DE CERDO A LA BARBACOA PURÉ DE PAPA EJOTES PLÁTANO
25	26	27
CALDO DE RES ARROZ AL VAPOR ESPINACAS AL VAPOR MANZANA GALA PAN INTEGRAL	* JAMÓN AL HORNO GLASEADO DE AZÚCAR MORENA PURÉ DE PAPA LAS ZANAHORIAS SALTEADAS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	FAJITAS DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL ESPAÑOL FRIJOLES NEGROS DURAZNOS

RESERVAS DE ALMUERZO, TRANSPORTACIÓN DE ALMUERZO Y CANCELACIONES, LLAME AL

760 - 839 - 4803 (MENSAJE DE VOZ 24 HRS.)

PARK AVENUE CAFÉ LUNCH MENU DEL ALMUERZO - AGOSTO 2025

ALMUERZO DELICIOSO LUNES - VIERNES DE 11:30 A.M. - 12:15 P.M.

MAYORES 60 Y MAS - \$4CONTRIBUCIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA

MENOS DE 60 - \$11 TARIFA

TODAS LAS CONTRIBUCIONES SON CONFIDENCIALES. NINGUNA PERSONA ELEGIBLE MAYOR DE 60 AÑOS SERÁ NEGADO POR NO PODER CONTRIBUIR.

JUEVES	VIERNES	EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN CUENTA CON EL APOYO DE LA CIUDAD DE ESCONDIDO Y LOS SERVICIOS DE ENVEJECIMIENTO E INDEPENDENCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO MENU SUJETO A CAMBIO SIN PREVIO AVISO. * INDICA QUE LA COMIDA COMPLETA ES >1000 MG DE SODIO TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON LECHE BAJA EN GRASA.
	1	
	PESCADO PANGASIUS AL HORNO CON HIERBAS PILAF DE ARROZ INTEGRAL ELOTE ROSTIZADOS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	
7	8	
LOMO DE CERDO CON MISO Y JENGIBRE ARROZ INTEGRAL ZANAHORIAS ROSTIZADAS NARANJA	POLLO SAZONADO CON CILANTRO Y LIMÓN FRIJOLES NEGROS COLIFLOR AL VAPOR PERAS PAN INTEGRAL	
14	15	
LOMO DE PUERCO ASADO CON AJO Y HIERBAS CON GLASEADO DE ARÁNDANOS CAMOTE ROSTIZADOS BRÓCOLI AL VAPOR PLÁTANO PAN INTEGRAL	POLLO Y CHAMPIÑONES COQ AU VIN FIDEOS DE HUEVO CON MANTEQUILLA COL DE BRUSELAS ROSTIZADAS PINA ENLATADA PAN INTEGRAL	
21	22	
STROGANOFF DE RES FIDEOS DE HUEVO CON MANTEQUILLA ZANAHORIAS ROSTIZADAS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	MUSLOS DE POLLO ESTILO JAMAICANO LENTEJAS BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA TROPICAL ENLATADA PAN INTEGRA	
28	29	
TARTA DE CARNE Y PAPAS COLES DE BRUSELAS CARBONIZADAS PERAS PAN INTEGRAL	PESCADO PANGASIUM AL HORNO CON HIERBAS PILAF DE ARROZ INTEGRAL ELOTE ROSTIZADOS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	

RESERVAS DE ALMUERZO, TRANSPORTACIÓN DE ALMUERZO Y CANCELACIONES, LLAME AL

760 - 839 - 4803 (MENSAJE DE VOZ 24 HRS.)

Eventos de Agosto:

Viernes 1 de Agosto – Cine del Viernes – Breakfast at Tiffany's

Acompáñenos a ver esta clásica comedia romántica, protagonizada por Audrey Hepburn, George Peppard y Patricia Neal. En la famosa Quinta Avenida de Nueva York, nace una historia de amor. ¿Será el desayuno en Tiffany's el comienzo de un romance encantador? En el Auditorio a las 12:15 p.m.

Viernes 8 de Agosto – Cine del Viernes – Thor: Ragnarok

Película de superhéroes y acción protagonizada por Chris Hemsworth, Tom Hiddleston, Cate Blanchett y Mark Ruffalo. Thor debe escapar de el planeta Sakaar para salvar su mundo de la destrucción total, Ragnarok, a manos de Hela, una villana poderosa. En el Auditorio a las 12:15 p.m. Duración: 2 horas

Martes 12 de Agosto – ¡Bops y Paletas!

Una tarde divertida con amigos, música alegre (¡Bops!) y una paleta para refrescarse. Patrocinado por Senior Helpers. En el Auditorio a las 12:30 p.m. a 1:30 p.m.

Viernes 15 de Agosto – Cine del Viernes – Puss in Boots: The Last Wish

Película animada de aventuras y comedia con Antonio Banderas, Salma Hayek, Harvey Guillén y Florence Pugh. El Gato con Botas descubre que solo le queda una vida y se lanza a una aventura épica para recuperarlas encontrando el legendario Último Deseo. En el Auditorio a las 12:30 p.m. Duración: 1 hora 35 minutos

Miércoles 20 de Agosto – Celebración de Cumpleaños

Después del almuerzo, celebremos a quienes cumplen años este mes. Patrocinado por Redwood Terrace. En el Auditorio a las 12:30 p.m. a 1:00 p.m.

Viernes 22 de Agosto – Cine del Viernes – The Goonies

Película clásica de aventura y comedia juvenil del año 1985. The Goonies, es protagonizada por Sean Astin, Josh Brolin, Corey Feldman, and Jeff Cohen Un grupo de chicos encuentra un mapa antiguo y se embarca en una aventura para buscar el tesoro perdido de un pirata legendario. En el Auditorio a las 12:15 p.m.

Martes 26 de Agosto – Foro Educativo – Testamentos, Fideicomisos y Planificación

Patrimonial Matt Bushman del despacho MB Law nos hablará sobre cómo prepararse para el futuro con testamentos, poderes notariales, instrucciones médicas y más. En la Sala Maple a las 10:15 a.m.

Martes 26 de Agosto – Cine del Martes – Transformers

Película épica de acción con Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel y Tyrese Gibson. Una antigua lucha entre los Autobots y los Decepticons llega a la Tierra, y un joven tiene la clave del poder que puede decidirlo todo. En el Auditorio a las 12:15 p.m. Duración: 2 horas 23 minutos

Viernes 29 de Agosto – ¡Día de Juegos!

¡Un día completo de juegos y diversión con amigos! En el Auditorio a las 9:30 a.m. a 2:30 p.m. (con pausa para el almuerzo de 11:30 a.m. a 12:15 p.m.)

Lunes y Miércoles - Feeling Fit Club

Este programa gratuito de acondicionamiento funcional para adultos mayores se enfoca en la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio para mantener la independencia. Esta clase está patrocinada por la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego y se lleva a cabo a las 9 a.m. y 10 a.m. en el Auditorio.

Destacadas de PACC continuada

Martes (Eng.) & Jueves (Span.) - Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas

Esta clase gratuita de Tai Chi se ofrece en asociación con la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Se ha demostrado que el Tai Chi mejora el equilibrio y la movilidad y reduce el riesgo de caídas. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. La clase se llevará a cabo en el Auditorio a las 9:15 a.m.

Martes y Miércoles - Juego de tejo

Buscando jugadores principiantes y experimentados de Shuffleboard para unirse a la diversión, de 9 a.m. a mediodía todos los martes y miércoles en el edificio de Shuffleboard.

Lunes y Miércoles - Tenis de mesa (No habrá Tenis de Mesa el lunes 9 de junio)

Todos los niveles son bienvenidos. En el Auditorio de 1 p.m. a 3 p.m.

Miércoles y Viernes - Club de Ajedrez

Únase a sus compañeros jugadores de ajedrez en el edificio Shuffleboard los miércoles desde el mediodía hasta las 3 p.m.

*** TODOS LOS EVENTOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS O CANCELACIONES ***

Clases

Clases de recreación en el Centro Comunitario de Park Avenue

Inscríbase en todas las clases de Recreación de Escondido en línea hoy en escondido.gov/1073/Register

Beginner Senior Tai Chair: 8/7 - 8/28 Jueves @ 3 p.m. \$32

Better Balance with Stability Ball: 8/5 - 8/26 Martes @ Noon \$32

Better Balance with Stability Ball: 8/7 - 8/28 Jueves @ Noon \$32

Chair Fitness: 8/6 - 8/27 Miércoles @ 12:30 p.m. \$32

Creative Writing: 7/22 - 8/19 Martes @ 10 a.m. \$35

Gentle Pilates: 7/22 - 8/26 Martes @ 10 a.m. \$66

Gentle Pilates: 7/24 - 8/28 Jueves @ 10 a.m. \$66

Hatha Yoga: 7/14 - 8/25 Lunes @ 4 p.m. \$77

Hatha Yoga: 7/16 - 9/3 Miércoles @ 4 p.m. \$88

Pilates + BARRE: 7/22 - 8/26 Tuesdays @ 6 p.m. \$66

Tae Kwon Do: 6/23 - 9/11 (Lunes & Jueves) session 1 @ 5 p.m. \$115

Tae Kwon Do: 6/23 - 9/11 (Lunes & Jueves) session 2 @ 6:15 p.m. \$115

Tae Kwon Do: 6/23 - 9/11 (Lunes & Jueves) session 3 @ 7:30 p.m. \$115

Tai Chi - All Ages: 8/6 - 8/27 Miércoles @ 11:15 a.m. \$32

Yoga Flow: 8/4 - 8/25 Lunes @ 10 a.m. \$32

Yoga Flow: 8/6 - 8/27 Miércoles @ 10 a.m. \$32

Zumba for Boomers: 8/1 - 8/26 Martes @ 5 p.m. \$48

Zumba for Boomers: 8/7 - 8/28 Jueves @ 5 p.m. \$48

Beneficios emocionales del ejercicio

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio no solo es bueno para la salud física, también apoya la salud emocional y mental. Puede hacer ejercicio con un amigo y obtener el beneficio adicional del apoyo emocional. Entonces, la próxima vez que se sienta deprimido, ansioso o estresado, ¡intenta levantarse y comience a moverse!

La actividad física puede ayudarle a:

- Reducir sus sentimientos de depresión y estrés, al mismo tiempo que mejora su estado de ánimo y su bienestar emocional general.
- Aumentar su nivel de energía.
- Mejorar el sueño.
- Sentirse más en control.

Además, el ejercicio y la actividad física posiblemente mejoren o mantengan algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas, planificar una actividad e ignorar información irrelevante.

A continuación, le damos algunas ideas de ejercicios para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo:

- **Caminar, andar en bicicleta o bailar.** Las actividades de resistencia aumentan la respiración, hacen latir el corazón y aumentan las sustancias químicas del cuerpo que pueden mejorar el estado de ánimo.
- **Yoga.** Esta práctica de mente y cuerpo generalmente combina posturas físicas, ejercicios de respiración y relajación.
- **Tai Chi.** Esta "meditación en movimiento" consiste en mover el cuerpo de forma lenta, suave y precisa, mientras se respira profundamente.
- **Actividades que disfruta.** Ya sea jardinería, jugar al tenis, patear una pelota de fútbol con sus nietos o cualquier otra cosa, elija una actividad que quiera hacer, no una que tenga que hacer.

Beneficios del ejercicio para su salud física y mental

¿Se ha sentido decaído estos días? ¡Pruebe hacer ejercicio para mejorar su ánimo!



Obtenga más información sobre los beneficios del ejercicio para su salud física y mental www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.

Senior Travel Office: 760 - 294 - 1851

lunes, miércoles y viernes 10 a.m. - mediodía

La próxima reunión de viaje será el lunes 9 de Junio a la 1 p.m. en el Auditorio.

Para obtener más información sobre cada viaje, visite durante el horario de oficina para recoger un folleto.



Próximos viajes para personas mayores:

10 News Studio Tour, Liberty Station, Cabrillo National Monument	24 de septiembre
--	------------------

Julian, Dudley's Bakery, & Bates Nut Farm	28 de octubre
---	---------------

Viejas Casino and Outlet Mall	13 de Noviembre
-------------------------------	-----------------



**DESCUBRA CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA Y
DISFRUTAR DE UN VERANO MÁS FRESCO**

Utilice cualquiera de las viñetas anteriores y añada: Para obtener más consejos de ahorro de energía, visite sdge.com/SimpleSteps. #sdge #SDGEassist

Ejemplo: Use agua fría para lavar la ropa. La mayoría de los detergentes funcionan igual de bien con agua fría. Calentar el agua supone una gran parte del consumo energético cuando se lava la ropa. Para obtener más consejos de ahorro de energía, visite sdge.com/SimpleSteps. #sdge #SDGEassist



Pasos simples pueden ayudarle a controlar sus facturas de energía



Visite sdge.com/SimpleSteps



Senior Service Council, Escondido
Seniors Helping Seniors

728 North Broadway, Escondido, CA 92025 760 - 480 - 0611
Entre por la entrada principal del Park Avenue Community Center.
lunes y viernes 9 a.m. - mediodía, y martes - jueves 9 a.m. - 3 p.m.
escondido-senior-services.org

Programa de Asistencia Tributaria de Verano de TCE **7 de agosto - 9 de octubre** **DEBB**

Ayuda con las declaraciones de impuestos de años anteriores, preguntas y cartas del IRS. Trae tus tarjetas de Seguro Social, identificación con foto, formularios W-2, formularios 1099, cartas de concesión del Seguro Social, la declaración de impuestos del año pasado y cualquier otra documentación necesaria para completar tus declaraciones federales y estatales de California. **TODOS LOS DOCUMENTOS DEBEN ESTAR EN PAPEL; NO SE ACEPTAN COPIAS DIGITALES.** Si estás casado, ambos contribuyentes deben estar presentes. La declaración de impuestos se completará y presentará en una sola visita.

Programa Taxi Cupón **Martes y Miércoles** **9 - 11:30 a.m. DEBB**

Los cupones de taxi se pueden usar para citas médicas, operaciones bancarias, compras y visitas a la iglesia dentro de la Ciudad de Escondido. Las personas mayores de bajos ingresos de Escondido que no tengan otro medio de transporte pueden calificar. **DEBE APLICAR EN PERSONA.** Traiga prueba de ingresos, incluido el estado de cuenta bancaria más reciente, identificación con foto y prueba de edad. Espere 1 semana para la aprobación.

Asistencia Legal **Cada miércoles. Se requiere cita.** **9 - 11 a.m. DEBB**

Obtenga consejos sobre testamentos, fideicomisos, quiebras, divorcios, relaciones con propietarios y otros asuntos legales generales

Servicio Notarial **Miércoles 6 y 20 de agosto. Se requiere cita.** **9 - 11:30 a.m. DEBB**

Examen Dental **Miércoles 6 de agosto Se requiere cita.** **9 a.m. DEBB**

Dr. Randy Jungman, un dentista local, comprueba si hay enfermedades de las encías, el ajuste adecuado de la dentadura postiza y puede brindarle información útil sobre problemas dentales.

Pruebas de detección de audición **Se requiere cita. Llamar 760 - 489 - 6901** **En oficina**
en: Professional Hearing Associates **1045 E Valley**
Pkwy., Escondido, CA 92025

(Al programar una cita, debe mencionar la referencia de la Senior Service Council)

Audiólogo, Dr. Stasek, Realizará e interpretará una prueba de audición profesional gratuita y brindará consejos sobre los audífonos que pueda tener.

Tutoría de tecnología **lunes y viernes Se requiere cita** **programar DEBB**
cita

Los instructores estarán disponibles para establecer horarios de tutoría. Tutoría 1: 1 para iPhone, teléfonos Android, iPad, tabletas, MAC, PC y computadoras portátiles. Tarifa: \$5 por hora

Servicio de trituración **lunes - jueves. SOLAMENTE** **9 a.m. - DEBB**
mediodía

Habrán contenedores de trituración seguros disponibles para uso de autoservicio. El límite es una bolsa del supermercado por persona. Los participantes depositarán su propio papel en los contenedores. El primero en llegar es el primero en ser atendido.

Noticias de la Comunidad

SOBRE NOSOTROS

El Senior Service Council Escondido (SSCE) es una organización sin fines de lucro que comenzó hace más de 40 años para apoyar a los adultos mayores de nuestra comunidad. Nuestros voluntarios trabajan con dedicación para ofrecer servicios de alta calidad. Todos los servicios, excepto las clases de computación, son gratuitos, aunque se aceptan donaciones. Todos los programas y servicios se ofrecen en el edificio Dorothy E. Boeger (DEBB), dentro del Centro Comunitario de Park Avenue, hogar del Centro para Personas Mayores de Escondido.

(HICAP) Programa de asesoramiento y defensa de seguros médicos

**Todos los primeros y terceros
martes, solo con cita previa.
Llama al 858 - 565 - 8772**

DEBB

Consejeros disponibles para ayudar a las personas mayores y a las personas con discapacidades a tomar decisiones informadas sobre la cobertura de atención médica, los beneficios de Medicare y las opciones de planes de seguro complementarios.

Grupo de apoyo de duelo

Jueves, 14 y 28 de agosto

1 - 2:30 p.m. Maple

El deterioro de la salud o la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que cambia la vida. El apoyo de otras personas en un viaje similar puede ayudarle a reconstruir su vida. Esta reunión de grupo está patrocinada por Hospice of the North Coast.

www.hospicenorthcoast.org

(NAMI) Alianza Nacional de Grupos de Apoyo para Personas con Enfermedades Mentales

Cada Martes

4 - 6 p.m. Maple

Visite o llame al 800-523-5933 para obtener más información. NAMI Family Support es un grupo de apoyo dirigido por pares para adultos (mayores de 18 años), familiares, cuidadores y seres queridos de personas con enfermedades mentales. Conozca los desafíos y éxitos de otras personas que enfrentan circunstancias similares.

Grupo de Apoyo para Personas con Alzheimer

Lunes, 11 y 26 de agosto

10 - 11:30 a.m. Maple

Este es un grupo de apoyo para cuidadores que cuidan a alguien que vive con demencia. Únase a este espacio seguro donde los cuidadores pueden hablar libremente con otros cuidadores que también están experimentando los desafíos de cuidado asociados con este viaje llamado demencia. Descubra cómo otros cuidadores manejan situaciones, aprenden estrategias de comunicación y mucho más mientras crean un sistema de apoyo mutuo. Este grupo es ofrecido por Alzheimer's San Diego. Llama al 858 - 492 - 4400 para más información.

Grupo de apoyo para la esclerosis múltiple

**Miércoles, 20 de agosto
en casa del miembro**

**1 - 3 p.m. fuera
del
sitio**

Este grupo de apoyo es para personas con M/S, sus familias y cuidadores. Para obtener más información, comuníquese con: Michelle Easterling, co-directora del grupo, m.easterling68@gmail.com.

Grupo de apoyo para el Parkinson

Jueves, 14 de agosto

10 - 11 a.m. Oak

Este grupo de apoyo está en español/inglés para aquellos con Parkinson, sus familias y cuidadores. Para más información llame a la líder del grupo, Lisbeth Garcés 619 - 971 - 3904 o enviarle un correo electrónico lisbethgarcés@parkinsonsassociation.org

NECESITAMOS VOLUNTARIOS

NECESITAMOS VOLUNTARIOS PARA LA RECEPCIÓN DEL SENIOR SERVICE COUNCIL

Llámenos para aplicar: 760-480-0611

Actividades

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

SENDERISMO

COCINA

TEJER

JARDINERIA

CORRER

PESCA

CICLISMO

VIAJAR

YOGA

NATACION

CANTAR

PINTURA

BAILE

LECTURA

JUGAR