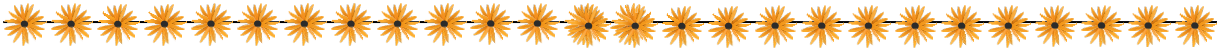


PUBLIC AUTHORITY PRESS



Apoyar • Informar • Apoyar



Acerca de Public Authority Press

Public Authority Press es un boletín trimestral de la Autoridad Pública del Condado de Alameda. Este boletín es un recurso comunitario diseñado para asegurar que los beneficiarios y proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) estén bien informados sobre los eventos que ocurren en la Autoridad Pública y el Programa IHSS durante el año.



EN ESTA EDICIÓN

- ♦ **Autoridad Publica**
- ♦ **Actualizaciones del programa de servicios de apoyo IHSS**
- ♦ **Recursos comunitarios**



Autoridad Publica

Mensaje de la Directora 3

Beneficios de salud 5

Entrenamiento6

Registro y reclutamiento.....9

Proveedores de reserva 10

Comité Consultivo 11

ACTUALIZACIONES IHSS

Anuncios12

Equip. de protección personal14

Tareas autorizadas y no autorizadas del IHSS 15

El beneficiario IHSS como empleador ..16

SEIU 2015..... 17

RECURSOS

JUNIO: Concientización sobre el abuso de ancianos.....18

JUNIO: Mes del Orgullo19

Estafas y abuso 20

Festival de Vida Saludable 21

Programas de transporte ancianos.....22

Excursiones para personas mayores....23

Recursos: altas temperaturas 24

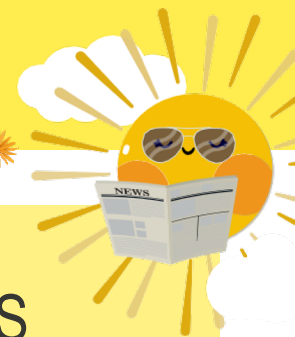
Care Partners.....25

Comuníquese con nosotros26



PUBLIC AUTHORITY

Noticias y eventos



MENSAJE DE LA DIRECTORA EJECUTIVA

Saludos a todos,

¡Espero que estén bien y disfrutando del comienzo de un hermoso verano!

Esta temporada ofrece una oportunidad significativa para la reflexión y la renovación. Desde el inicio de la pandemia, hemos atravesado muchos desafíos y lo hicimos con resiliencia,

adaptabilidad y compasión. Desde mejores oportunidades de capacitación a la optimización los servicios y nuevas tecnologías, el Departamento sigue profundamente comprometido a empoderar tanto a los proveedores como a los beneficiarios de IHSS con las herramientas y los recursos que necesitan para prosperar.

Al mirar hacia el futuro, estamos entusiasmados de implementar varias iniciativas diseñadas para mejorar el apoyo de los proveedores de IHSS, fortalecer nuestros servicios de registro y expandir el alcance para conectar mejor a los beneficiarios de IHSS con cuidadores calificados y compasivos.

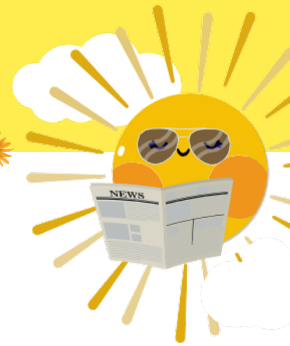
TEMAS

- ♦ Mensaje de la Directora Ejecutiva
- ♦ Beneficios de salud
- ♦ Entrenamiento
- ♦ El Registro está contratando
- ♦ Proveedores de respaldo de emergencia
- ♦ Comité Consultiva

(Continúa en la página siguiente)

PUBLIC AUTHORITY

Noticias y eventos



MENSAJE DE LA DIRECTORA EJECUTIVA

Sus comentarios continúan dando forma a estos esfuerzos y agradecemos sus constantes aportes mientras trabajamos juntos para mejorar la prestación de servicios.

El verano también es época para recargar energías. Espero que encuentren tiempo para descansar, conectarse con sus seres queridos y disfrutar de momentos sencillos de alegría, ya sea una caminata cálida, una comida compartida o un merecido descanso.

¡Les deseo un verano seguro, saludable y edificante!

-Nicole Hayes

*Directora de División,
Dirección ejecutiva del programa IHSS,
Autoridad Pública de IHSS*



BENEFICIOS DE SALUD

¿Dejó de trabajar para su beneficiario pero desea continuar recibiendo sus beneficios de salud?

Si es así, podría haber beneficios COBRA disponibles para usted. El administrador del plan de beneficios de salud COBRA de Public Authority es: **P&A Group**

¿Cómo funciona?

Usted le envía el pago directamente a P&A Group para que continúe administrando su plan actual. Puede configurar su cuenta y método de pago en línea.

¿Preguntas? ¿Quiere saber más?

Para más información, puede llamar al 510- 577- 3551. Para llamar a P&A Group, marque el 1-716-852-2611 o visite el portal www.padmin.com



Beneficios médicos

**Los costos pueden variar. Estos son solo ejemplos:*

- Visita a médico particular (atención primaria) (\$10 copago), atención preventiva (sin copago), radiografías y otras pruebas de diagnóstico (sin copago)
- Planes dentales HMO o PPO, los exámenes dentales básicos son gratuitos
- Servicios de visión (exámenes de la vista, anteojos o lentes de contacto)

¡PROVEEDORES DE SERVICIOS DE APOYO EN EL HOGAR - IHSS!

¿Puedo recibir beneficios de salud?

Los proveedores que reciben paga por 80 horas o más de trabajo por mes pueden recibir beneficios médicos, dentales y de la visión. El plan ofrece las tres coberturas juntas como un solo paquete; no están disponibles por separado. *Los cónyuges y dependientes no son elegibles.*

¡No espere. Inscríbese hoy! Hay un período de espera de hasta 90 días que comienza una vez recibido su formulario de inscripción. Llame a nuestro Departamento de Beneficios de Salud al (510) 577-3551 para solicitar un paquete de inscripción.

Las primas comienzan desde \$20 al mes el plan dental HMO y \$45 al mes para el plan dental PPO.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

EyeMed
VISION CARE®

 **DELTA DENTAL®**

ENTRENAMIENTO

Puede inscribirse en capacitaciones y talleres gratuitos tanto para los beneficiarios como para los proveedores de servicios de apoyo en el hogar sobre temas relacionados con los servicios de salud y la atención domiciliaria.



¿Sabía que...?

Los entrenamientos también se ofrecen en otros idiomas
EN PERSONA y VIRTUALMENTE.

Haga clic [AQUÍ](#) para inscribirse o llame al 510-577-3554.

INSCRÍBASE

AHORA

Plan de entrenamientos

Junio 3: Beneficios de beber agua (2-3 p. m.)

Junio 4: Como los alimentos afectan el azúcar en la sangre (10-11 a. m.)

Junio 9: Formando las bases del cuidado (10-11 a. m.)

Junio 10: Consejos para Proveedores de IHSS (español) (9:30-11 a. m.)

Junio 12: Beneficios de Tomar Agua (español) (2-3 p. m.)

Junio 17: Comprensión y respuesta ante el comportamiento relacionado con la demencia (mandarín) (10-11 a. m.)

Junio 23: Entendiendo el comportamiento como comunicación (1-3 p. m.)

Junio 24: Beneficios preventivos gratuitos: qué cubre Medicare en su totalidad (10-11 a. m.)

Junio 26: Libro de cocina social: las historias detrás de nuestras recetas (2-3 p. m.)



ENTRENAMIENTO: PROVEEDORES DE IHSS

¡Los proveedores de servicios de apoyo en el hogar (IHSS) pueden asistir a clases de entrenamiento GRATUITAS!

¿Por qué asistir al entrenamiento de la Public Authority?

Clases son GRATIS! Otros programas de entrenamiento en la atención en casa ofrecen clases con costo para los participantes.

Desarrollo profesional: Mejorar conocimientos y habilidades de cuidado

Apoyo de pares: No están solos en sus experiencias de vida! Nuestras clases ofrecen una red de conexión, apoyo y la oportunidad de conocer a otros cuidadores y beneficiarios como usted.

Variedad de clases: Se ofrece muchos temas diferentes en las clases, como demencia y planificación avanzada de cuidados para la asistencia financiera.

Expertos de tema: Nuestros instructores están emocionados de compartir su experiencia e iniciar intercambios significativos con usted!

Incentivos como tarjetas de regalo: Los asistentes pueden ser elegibles para recibir una tarjeta de regalo como agradecimiento especial por participar.

¿Quién puede asistir?

¿CLASES DE PUBLIC AUTHORITY?

Proveedores de IHSS:

Debe estar en estado de elegibilidad, completado todos los requisitos de inscripción del proveedor y haber recibido pagos de nómina en el último año.

Beneficiarios de IHSS:

Debe estar activo y registrado en el condado de Alameda.

**Esperamos conocerle
en nuestra próxima
clase!**

ENTRENAMIENTO: BENEFICIARIOS DE IHSS

Hay materiales y herramientas de capacitación útiles que los beneficiarios pueden usar para apoyar su función como empleadores.

- ♦ **Cómo encontrar, entrevistar y contratar un proveedor:**

- **Encontrar, entrevistar y contratar un proveedor**

Como empleador, usted puede contratar a cualquier persona que cumpla con los requisitos de inscripción como proveedor de IHSS y que pueda satisfacer sus necesidades.

Cómo empezar con un proveedor IHSS Es importante decirle al nuevo proveedor lo que usted espera. Es mejor hablar sobre cualquier tema difícil y llegar a un acuerdo antes de que empiezen a trabajar.

Necesita ayuda para buscar un proveedor?

Llame al Registro de la Public Authority al 510-577-1980.

Actuar como su propio empleador es demasiado para usted?

Considere designar un Representante Autorizado o un Firmante de Hojas de Horas en su nombre. Comuníquese con su trabajador social para obtener más detalles.

- ♦ **Contrato de trabajo entre proveedor y beneficiario**
 - Tener un contrato de trabajo formal ayudará a explicar las tareas y el horario de trabajo.

- ♦ **Comunicación IHSS con un proveedor**

- Tener una buena comunicación es el primer paso para una relación laboral positiva.

- ♦ **Supervisión de su proveedor de IHSS**

- Como empleador, usted deberá supervisar a su proveedor. Esto puede resultar incómodo al principio, pero se volverá más fácil con el tiempo y la práctica.

- ♦ **Decidir cuándo despedir a un proveedor**

- Como empleador, usted tiene derecho a despedir a su proveedor por cualquier motivo, pero debe pensar cuidadosamente en esta decisión antes de actuar.

¿Anda buscando un trabajo realmente gratificante?

Considere un trabajo como proveedor IHSS.....

¡El Registro de la Public Authority para el Condado de Alameda está reclutando!

Los proveedores del registro:

- Dan servicios de apoyo en el hogar (IHSS) a personas mayores y discapacitadas
- Tienen horarios flexibles
- Podrían ser elegibles para recibir beneficios de salud
- Reciben entrenamientos gratuitos
- Recibe una tasa de pago de \$20/hr.



Envíe su solicitud hoy:

1) Por correo postal:

Attn: PA Registry
6955 Foothill Blvd, Ste. 300
Oakland, CA 94605

○

2) Correo electrónico:

RegistryApps@acgov.org

Declaración de la Visión del Programa IHSS de la Public Authority:

Nuestra visión es maximizar la vida independiente y promover la calidad de los servicios en el hogar para los clientes y los trabajadores de IHSS del condado de Alameda.



Para obtener más información visite: <https://ac-pa4ihss.org/>
Para obtener más información visite <https://ac-pa4ihss.org/>

PROVEEDORES DE RESERVA DE EMERGENCIA (EBU)

El personal de Public Authority puede darle algunos nombres en base a la disponibilidad y sus preferencias y necesidades. Coordinarán con usted para identificar un proveedor permanente lo antes posible.

- ♦ ¿Tiene una necesidad urgente de recibir servicios de apoyo relacionados con los servicios de cuidado personal que su proveedor actual no puede darle?
 - ♦ ¿Necesita urgentemente un proveedor porque está haciendo la transición a la atención domiciliaria y no ha identificado a un proveedor?
- Entonces, puede calificar para recibir ayuda de un proveedor de respaldo temporal

Además:

Para incentivar a sus proveedores, los servicios de apoyo en el hogar les pagarán dos dólares *adicionales* por hora del salario actual.

Nota:

El Registro de Proveedores de Reserva es una alternativa temporal para recibir los servicios. Los proveedores de reserva solo pueden proporcionar un máximo de 80 horas de servicio (o 160 horas para los beneficiarios con discapacidades graves. Los beneficiarios eventualmente necesitarán contratar un proveedor permanente.

¡NECESITAMOS!

Proveedores de reserva (EBU) de emergencia

Como resultado de la crisis del COVID-19, la Public Authority está contratando a proveedores EBU en Alameda



Attn: Registry
6955 Foothill Blvd., 3rd Floor
Oakland, CA 94605-2409
provider line (510) 577-5694
consumer line (510) 577-1980
fax (510) 577-3579
www.ac-pa4ihss.org

Los proveedores ganan \$22.00

El estado de Proveedor EBU y la tasa de pago son temporales.

¡Si tiene interés, comuníquese con el Registro!



¿Puede tomar trabajos urgentes si lo llamamos?



¿Tiene vocación para ayudar a los demás?



¿Tiene flexibilidad sobre el lugar de trabajo?

COMITÉ CONSULTIVO

El Comité Consultivo hace recomendaciones para mejorar los Servicios de Apoyo en el Hogar y de la Public Authority. El Comité Consultivo está reclutando activamente a miembros adicionales.

¿Desea marcar la diferencia?

VENGA A CONOCERNOS

Las reuniones se llevan a cabo cada trimestre a la 1:30 p. m. el primer jueves del mes. Si está interesado en hacerse miembro, comuníquese con la Secretaria del Departamento de la Public Authority llamando al 510-577-1889 o visite nuestro sitio web para obtener más información:

www.ac-pa4ihss.org



El Comité Consultivo de la Public Authority es reconocido por su labor de defensa!

Los miembros reciben un estipendio de \$25 por asistir a cada reunión del Comité Consultivo y se les reembolsan los gastos reales, como viaje y cuidado adicional de los asistentes a las reuniones.

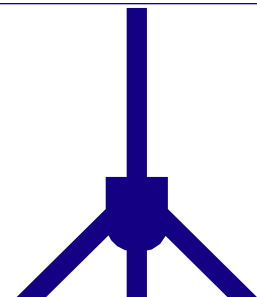


El Comité Consultivo es un órgano gubernamental integrado por los siguientes miembros que actúan como órgano rector de la Public Authority:

- ◆ 6 beneficiarios actuales o anteriores de IHSS
- ◆ 2 proveedores de atención en el hogar
- ◆ 2 defensores
- ◆ 1 persona con experiencia en derechos de las personas con discapacidad, defensa o gobierno
- ◆ 2 suplentes que hayan sido aprobados por la Junta de Supervisores

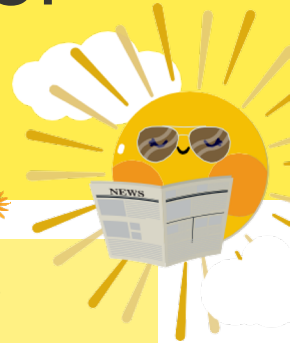
Subcomités:

- ◆ Servicio de Programa
- ◆ Legislativo
- ◆ Reclutamiento
- ◆ Estatutos
- ◆ Operaciones
- ◆ Finanzas



¡ACTUALIZACIONES DE SERVICIOS DE APOYO EN EL HOGAR - IHSS!

Noticias y eventos



ANUNCIOS

Cierres de la recepción del IHSS por días feriados

El área de recepción del IHSS estará cerrada los siguientes días, en conmemoración de los días feriados reconocidos por el condado:

- Jueves, 19 de junio de 2025: Juneteenth
- Viernes, 4 de julio de 2025: Día de la Independencia
- Lunes, 1 de septiembre de 2025: Día del trabajo (Labor Day)

CalSavers: Ayudando a los proveedores de IHSS a prepararse para su futuro

Los proveedores de IHSS tienen la oportunidad de contribuir a una Cuenta de Jubilación Individual (IRA) que ellos controlan. CalSavers es un programa de jubilación voluntaria que ofrece a los proveedores:

- La capacidad de seguir con las opciones estándar de tasas de ahorro e inversiones o elegir sus propias tasas
- Flexibilidad para mantener su cuenta incluso si cambian de destinatario o de trabajo

www.calsavers.com



TEMAS

- **Anuncios**
 - Cierres por días feriados
 - CalSavers
 - Aniversario del IHSS
 - Coma bien, viva bien
- **Tareas autorizadas y no autorizadas del IHSS**
- **Beneficiario como empleador**
- **SEIU 2015**



50.º aniversario del IHSS

El Departamento de Servicios Sociales de California está celebrando más de 50 años de servicios IHSS compartiendo historias personales de algunas de las muchas voces que ayudaron a dar forma al éxito del programa IHSS. Más información: [El programa IHSS celebra más de 50 años de apoyo a los californianos \(youtube.com\)](#)

COMA BIEN, VIVA BIEN

Educación nutricional para adultos mayores

Únase a nosotros en esta sesión interactiva diseñada para ayudarle a adoptar nuevos hábitos que mejorarán su salud y calidad de vida a través de simples modificaciones en su dieta y actividades físicas divertidas. Este evento de dos horas le brindará apoyo, educación y estímulo para ayudarle a alcanzar sus nuevos objetivos y mantenerse bien.

Las personas mayores del condado de Alameda que completen el curso serán elegibles para recibir un paquete que contiene productos gratuitos como tarjetas con consejos para reducir el consumo de sodio y azúcar, orientación sobre el control de las porciones, planificador de menú/lista de compras y más. La mayoría de los artículos se ofrecen tanto en inglés como en español.

WEBINARIO
INTERACTIVO



Presentado por:
Agencia local para los
ancianos

Trabajando juntos para mejorar la salud y el bienestar social de los adultos mayores. Los servicios incluyen: Servicios y recursos para adultos mayores, información y asistencia para personas mayores.

Se requiere inscripción previa

<https://t.ly/RvUJm>



Escanee para inscribirse



COMA BIEN, VIVA BIEN

¡ Un Webinar Interactivo de educación nutricional para personas mayores de 60 que le ayudará a desarrollar nuevos hábitos para mejorar su salud y calidad de vida a través de sencillos cambios en la dieta y actividades físicas divertidas. Este curso le brindará el apoyo, la educación y el estímulo que necesita para alcanzar con éxito sus objetivos !

**El martes 24 de junio, 2025 de 9 a 11 a. m.
Más información e inscripción en:
<https://t.ly/RvUJm>**

DISTRIBUCIÓN DE EQUIPOS EPP

¡Tenemos equipos de protección personal (EPP) disponibles para todos los proveedores y beneficiarios de servicios de apoyo en el hogar!

Los EPP se pueden recoger en persona en cualquiera de las dos ubicaciones siguientes:

- **Recepción de servicios para adultos mayores**

- *Dirección:*

- 6955 Foothill Blvd. Suite #143

- Oakland, CA 94605

- (Eastmont TownCenter Mall, 1^{er} piso)

- *Cuándo:* Durante el horario habitual de atención, lunes a viernes, 8:30 a 5 p. m., excepto días feriados.

- **PROVEEDORES Y BENEFICIARIOS IHSS:**

- Los equipos EPP incluyen guantes, mascarillas quirúrgicas y 1 desinfectante de manos. Límite de 1 por beneficiario/ proveedor IHSS.

- ◆ **SEIU Local 2015**

- *Dirección:*

- 333 Hegenberger Rd, STE 400

- Oakland, CA 94621

- **SOLO PROVEEDORES DE IHSS:** Los equipos EPP incluyen 1 caja de guantes, 1 caja de mascarillas y 1 desinfectante de manos.

¡Recoja su EPP antes de que se agoten!

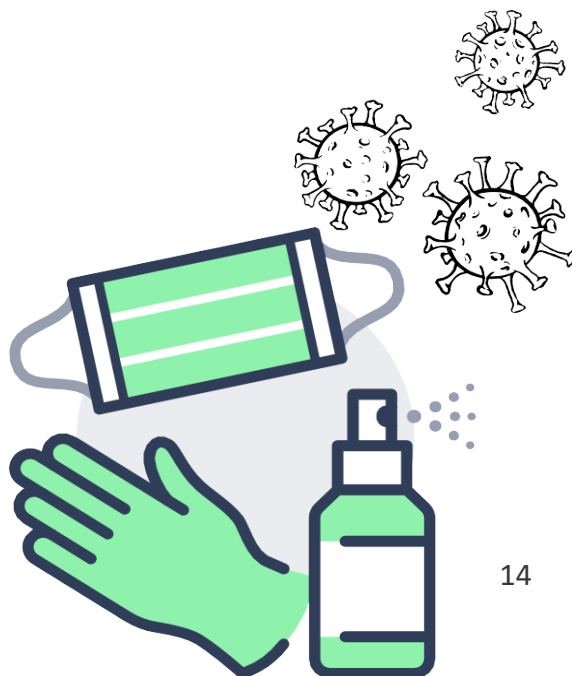


El EPP puede reducir la propagación de infecciones respiratorias, influenza y otros virus.

Asegúrese de que su EPP le quede bien ajustado. Por ejemplo, una mascarilla bien ajustada puede ayudar a prevenir la propagación del virus.

Personas en alto riesgo:

- Personas con problemas de salud subyacentes, como enfermedades cardíacas, diabetes o sistemas inmunitarios debilitados.
- Personas mayores
- Trabajadores de la salud y cuidadores



TAREAS AUTORIZADAS

SERVICIOS DOMÉSTICOS

- Preparación de comidas
- Limpieza después de comer
- Lavandería
- Limpieza básica
- Compras y recados
- Acompañamiento a citas

SERVICIOS DE CUIDADO PERSONAL

- Baño, higiene bucal
- Aseo
- Dar de comer
- Ir al baño/Pañales
- Levantar/Trasladar para mover hacia/fuera de la cama
- Ayudar a moverse/caminar
- Frotamiento de la piel/
- Reposicionamiento

TAREAS NO AUTORIZADAS

- Cocinar, limpiar o lavar la ropa de otros miembros de la familia.
- Cuidado de mascotas o animales de servicio (alimentación, paseo, aseo, etc.).
- Limpiar la casa mientras usted está en el hospital o fuera de su hogar por vacaciones u otros motivos.
- Lavado de ventanas exteriores.
- Limpieza/lavado de alfombras o tapetes.
- Lavar armarios, paredes o cortinas.
- Regar plantas, cortar el césped o cualquier tarea de jardinería.



IHSS NO reembolsará los siguientes servicios:

- El tiempo que de viaje hasta su domicilio
Gasolina o pasaje de autobús para que el Proveedor haga sus compras, recados o lo lleve a citas médicas
Lavandería, artículos de limpieza, gastos de alimentación

Es importante llegar a un acuerdo sobre cómo manejará los costos de transporte y el pago de los suministros y servicios necesarios. El Formulario de Reembolso del Anexo ofrece una plantilla que puede usar para el manejo de los gastos.

EL BENEFICIARIO IHSS COMO EL EMPLEADOR

¡Por favor, lea atentamente!

Los beneficiarios IHSS son responsables de las siguientes actividades:

1. **Encontrar, contratar, entrenar, supervisar y despedir al Proveedor contratado**
2. Cumpla con las leyes y regulaciones relativas a salarios/horas/condiciones de trabajo y contratación
3. **Asegurar estándares de compensación, programación de trabajo y condiciones laborales del Proveedor**
4. Asegúrese de que el proveedor únicamente realice los servicios autorizados y el tiempo autorizado otorgado para realizar dichos servicios.
5. **Pagar parte del costo, si corresponde.**
6. Asegúrese de que los proveedores completen y envíen las hojas de horas al final de cada período de pago.
7. **Verificar y aprobar las nóminas de horas del proveedor de cada período de pago, mostrando los días correctos y el número total de horas trabajadas.**

El beneficiario del IHSS es el empleador en la relación IHSS.

IHSS no puede pagar a los proveedores más allá de lo que el beneficiario permite expresamente.

¿Necesita ayuda adicional?

- Formulario SOC 332, IHSS
Lista de verificación de responsabilidades del Beneficiario/Empleador
- Contrato de trabajo
- Compartir el costo
- ¿Necesita ayuda para buscar un proveedor? Llame al Registro al 510-577-1980
- ¿Cómo solucionar problemas con la hoja de horas? Llame al departamento de pagos del IHSS (Payroll) al 510- 577-1877

ADEMÁS,

IHSS no actuará como mediador en las relaciones interpersonales ni disputas familiares.

seiu 2015

**Unión de Proveedores de Servicios de Apoyo
en el Hogar**

SEIU 2015 es el sindicato que representa a los cuidadores a largo plazo de California, incluidos los proveedores de IHSS. SEIU representa a todos los proveedores de IHSS y negocia los salarios de los proveedores, los beneficios de salud y otros asuntos relacionados con los contratos de trabajo.

Visite el sitio web de SEIU 2015 para obtener más información sobre los beneficios para los miembros, cómo afiliarse, la historia de la unión y su visión para el futuro, campañas de justicia, recursos, medios de comunicación y cómo participar.

<https://www.seiu2015.org/>



Centro de acción de miembros

¿Alguna pregunta sobre el
SEIU Local 2015?

Llame al 855-810 2015
Lunes a viernes, atención
de 7 a. m. a 7 p. m.

¡El Podcast Who Cares! (¡A quién le importa!)

Conducido por Arnulfo De La Cruz, presidente de SEIU 2015, el podcast explora asuntos críticos que enfrentan los trabajadores y beneficiarios de cuidados, como derechos laborales, justicia económica y la intersección de la política con los cuidados a largo plazo.

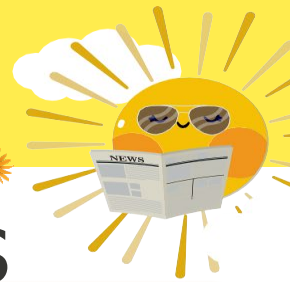
Escúchelo ahora:

<https://who-cares-seiu2015.podbean.com/>



RECURSOS

Recursos comunitarios para beneficiarios y proveedores de servicios de apoyo en el hogar



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ABUSO DE ANCIANOS: JUNE 2025

Cada junio, Servicios Sociales del Condado de Alameda reconocen el Mes Mundial de Concienciación sobre el Abuso de Ancianos. El objetivo es brindar una oportunidad para que las comunidades de todo el mundo promuevan una mejor comprensión del abuso y la negligencia de las personas mayores creando conciencia sobre los procesos culturales, sociales, económicos y demográficos que afectan el abuso y la negligencia de los ancianos.

Denuncia de abuso - Todos deben reportar cualquier abuso presenciado, conocido o sospechado contra un adulto mayor o dependiente ante los Servicios de protección del adulto mayor. *Llame al (510) 577 3500*

TEMAS

- JUNE 2025: Mes de concienciación sobre el abuso de ancianos
- JUNE 2025: Mes del Orgullo
- Evento informativo: Estafas
- Festival Vida Saludable
- Programas de transporte
- Lista de viajes pendientes para personas mayores
- Altas temperaturas
- Care Partners
- Comuníquese con nosotros

5 COSAS QUE TODOS PODEMOS HACER PARA PREVENIR EL ABUSO DE ANCIANOS

- 1) Aprender a identificar las señales del abuso y cómo podemos resolver el problema juntos.
- 2) Prevenir el aislamiento. Llamemos o visitemos a nuestros ancianos con regularidad.
- 3) Hablar con amigos y familiares sobre cómo podemos envejecer bien y reducir el abuso.
- 4) Apuntarse como visitante amigable de una persona mayor
- 5) Comparta el mensaje del Día mundial de concienciación sobre el abuso de ancianos (15 de junio)

MES DEL ORGULLO: JUNIO 2025

Recursos para personas mayores LGBTQ+

Para los beneficiarios y proveedores IHSS que se identifican como LGBTQ+, existen muchos recursos y conexiones que pueden resultar beneficiosos.

Lavender Seniors of the East Bay:

Establecida en 1994 por un grupo de 20 personas mayores preocupadas por la falta de servicios y protecciones para los "gays y canosos", la organización brinda servicios de apoyo social que fomentan un sentido de pertenencia para todos los adultos mayores de la comunidad LGBTQ+.

(510) 736-5428

SAGE National LGBTQ+ Elder Hotline:

Línea de asistencia para personas mayores LGBTQ+: (877) 360-5428 que opera 24 horas del día, 7 días de la semana, en inglés, español, con traducción en 180 idiomas

SAGEConnect:

Programa gratuito que establece conexiones entre 'compañeros telefónicos' voluntarios que apoyan a las personas mayores LGBTQ+ mediante llamadas telefónicas semanales.

National Resource Center on LGBTQ+ Aging:

Una fuente inagotable de información que produce publicaciones, hojas informativas, guías y asistencia sobre casi mil temas relevantes para el adulto mayor de la comunidad LGBTQ+. Este es un estupendo recurso de información y también de referencia.

US Department of Veterans Affairs VHA LGBTQ+ Health Program:

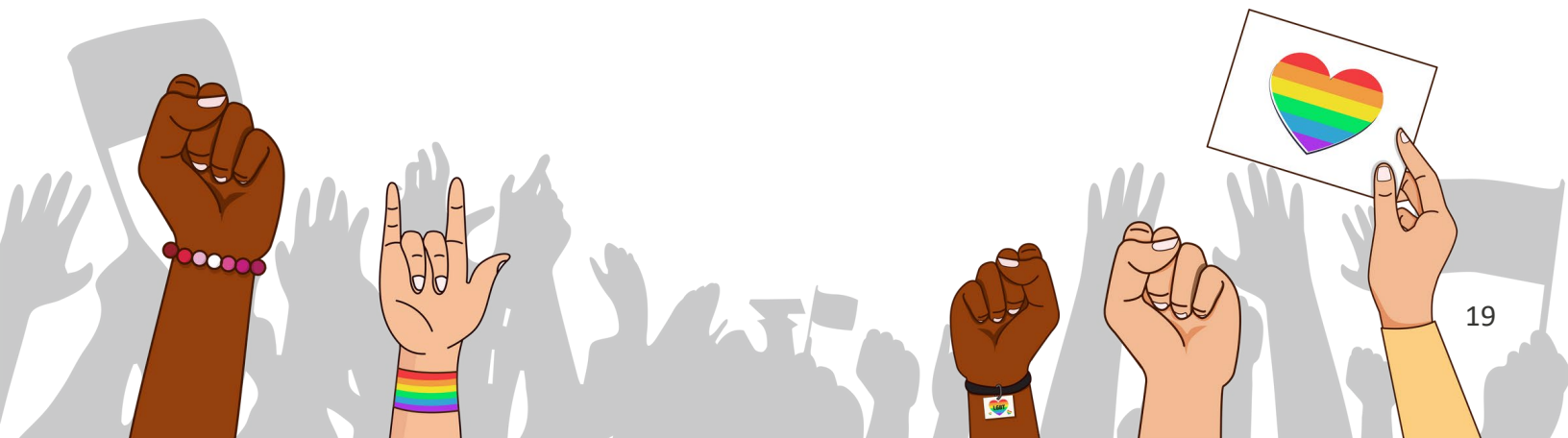
Garantiza que los veteranos LGBTQ+ reciban atención médica en un entorno inclusivo y equitativo con proveedores que respeten su identidad.

Oakland LGBTQ Community Center:

Fundado en 2017, el centro comunitario LGBTQ de Oakland está dedicado a mejorar y mantener el bienestar de las personas, familias y aliados LGBTQ. Teléfono: 510- 882-2286.

Pacific Center for Human Growth:

Fundado en 1973, Pacific Center for Human Growth es el centro LGBTQIA+ más antiguo del Área de la Bahía y el tercero más antiguo del país. Opera una clínica de salud mental sujeta a una escala de costo variable sujeta al ingreso individual. Teléfono: 510- 548-8283.



Únase al Departamento de Servicios para Adultos y Personas Mayores del Condado de Alameda

¿SABÍA DE ...?

Abusos

Estafas de dinero

Robo de identidad

El Fraude Medicare

INCRÍBASE AQUÍ

Fraude al consumidor

Estafas en Internet

Explotación económica



Use el # 25322

O llame al | 510-577-3462



TEMAS CLAVE

¡CADA VEZ MÁS ESTAFAS!



¡MUCHO CUIDADO!

PREVENCIÓN DE FRAUDES

FECHA Y HORA : LUNES 16 DE JUNIO 9 AM

LUGAR : SAN LEANDRO SENIOR CENTER

13909 E. 14TH ST. SAN LEANDRO, CA

SERVIRÁN REFRESCOS

QUIÉN: ADULTOS MAYORES DE 60+ (ESPACIO LIMITADO)



¡Reserve la fecha!

22.º Festival Anual de Vida Saludable

El Festival

El Festival de Vida Saludable es un evento gratuito para adultos mayores (60+) y sus invitados, que viven en el condado de Alameda. El festival promueve la salud y el bienestar de los adultos mayores, e incluye almuerzos nutricionales gratuitos, recursos, buena música, diversión y mucho más.

Únase a nosotros en este esfuerzo colectivo para mejorar la calidad de vida de las personas mayores en todo el condado de Alameda. Juntos podemos hacer un cambio positivo.

El personal de los Servicios de Apoyo en el Hogar del Condado de Alameda y del Registro de la Public Authority estará allí para compartir información sobre los servicios y distribuir algunos obsequios divertidos a los asistentes.

*Será necesario registrarse. ¡Pronto tendremos más detalles!

**Jueves,
25 de septiembre
de 2025, de 9 a. m.
a 2 p. m.**

**Zoológico de Oakland
9777 Golf Links Road
Oakland, CA 94605**

*¡Pase con
nosotros
este día
especial!*

PROGRAMAS DE TRANSPORTE PARA LOS ANCIANOS

¿Necesitas ayuda para transportarse este verano?

Existen programas de transporte que pueden ayudar a las personas mayores y a las personas con discapacidades a viajar localmente a citas médicas, supermercados y otros recados especificados.

**Comuníquese directamente con cada programa para obtener más detalles.*

2-1-1 Transportation, Eden I&R	Hayward, Alameda	Call 2-1-1
8-To-Go: Door-to-Door Shuttle Service	Emeryville	510-598-3730
Berkeley Rides for Seniors and the Disabled	Berkeley	510-981-7289
CEI Support Services	Central & Northern Alameda County	510-433-1150
FLEX Shuttle	San Leandro	510-577-7985
Hayward Operated Paratransit	Hayward	510-583-4230
ON LOK	Tri-City	510-494-3700
Oakland Paratransit for the Elderly and the Disabled	Oakland	510-238-3036
Ride-On Tri-City!	Fremont	510-574-2053
Senior Companion Program	Oakland	510-238-3080
Cityserve of the Tri-Valley	Dublin, Livermore, Pleasanton, San Ramon	925-222-2273
J-SEI	Hayward	510-854-4000

EXCURSIONES PARA PERSONAS MAYORES

Las mejores excursiones de un día para personas mayores en el Área de la Bahía

Ya sea que viaje con un grupo de personas mayores, con su familia o un cuidador, o solo, aquí están las mejores excursiones de un día para personas mayores en el Área de la Bahía. Ya sea que esté en silla de ruedas, caminando o listo para subir una colina, tiene muchas opciones para mantenerse activo y ver cosas nuevas.

Parque Estatal Mount Diablo (Walnut Creek)



Aunque Mount Diablo no es muy alto, sí es la cima más alta de los alrededores y las vistas son impresionantes. En días claros se puede ver hasta el Mount Saint Helena o más allá del Puente Golden Gate. La mejor parte es que no tiene que caminar hasta la cima. Se puede conducir sin problemas y la plataforma de observación está abierta para todos. Es una vista impresionante que nos permite expandir nuestro mundo y que nunca olvidará.

Bosques de Muir (Mill Valley)



Camine entre antiguos secuoyas costeros, que refrescan sus raíces en el agua dulce de Redwood Creek. Cuando uno está en el bosque, se da cuenta de que somos parte de algo bello y majestuoso. Hay estacionamiento accesible designado, baños, senderos, cafetería y tienda de regalos. Sillas de ruedas disponibles en préstamo. Servicio celular limitado. *Es necesario reservar estacionamiento .

Parque Estatal MacKerricher (Fort Bragg)



El hecho de que tenga movilidad limitada no significa que su acceso a la naturaleza también deba serlo. El exuberante y hermoso Parque Estatal MacKerricher tiene un sendero accesible para sillas de ruedas que serpentea a través del bosque, hacia una hermosa pradera y hasta la costa, todo sobre una plataforma de madera elevada que debe ser lo suficientemente ancha para su silla de ruedas manual o eléctrica.

Cómo combatir el calor

RECURSOS PARA LAS ALTAS TEMPERATURAS

Para personas mayores del condado de Alameda



¿Está preparado para el clima extremadamente caluroso?

El condado de Alameda mantiene una lista de centros de enfriamiento. Estas instalaciones con aire acondicionado, que incluyen bibliotecas, centros para personas mayores y centros comunitarios, están ubicadas en todo el condado y brindan alivio al público durante los días de calor extremo.

¡Busque un centro de enfriamiento que le quede cerca!

(<https://veoci.com/v/p/dashboard/ewxv8granu>)

Los adultos mayores, las personas con discapacidades, los hogares sin aire acondicionado y las personas con enfermedades crónicas corren un mayor riesgo de sufrir los efectos del calor extremo.

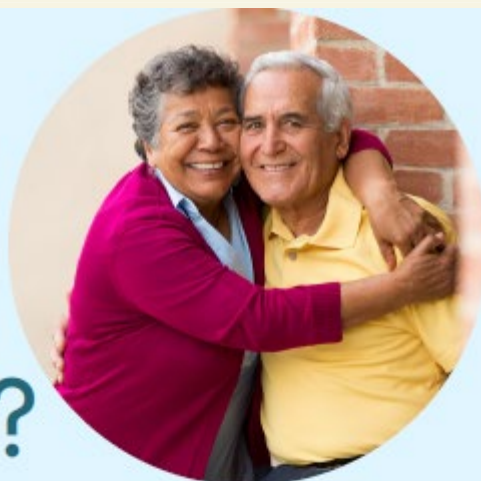


ESTRATEGIAS CONTRA EL CALOR EXTREMO

- **Manténgase hidratado:** beba agua durante todo el día y la noche.
- **Permanezca fresco:** tome un baño frío o use toallas frías y húmedas.
- **Manténgase informado:** regístrese para recibir notificaciones de alerta de AC Alert
- **Prepare un ambiente frío:** cierre las cortinas y evite usar el horno
- **Use un sistema de pares:** cúidense unos a otros
- **Use ropa adecuada:** use ropa holgada y de colores claros.

Más información : <https://www.acgov.org/cda/planning/sustainability/heat-health-resources.htm>

CARE PARTNERS



Quien Somos?

Compañeros de Cuidado del Condado de Alameda ofrece atención compasiva gratis a proveedores y recipientes de servicios de apoyo en casa (IHSS).

COMPAÑEROS DE CUIDADO PUEDE APOYARTE EN LO SIGUIENTE:

1

Encontrar
Equipo Medico
Duradero y
Pañales para
Adultos

2

Conexión
a Recursos
locales

3

Planear el
Cuidado de
Vida y Apoyo
Emocional

510-577-3517

care.partners@acgov.org

1100 San Leandro Blvd. San Leandro CA, 94577
(Por Cita)



**Public Health
Department**
Alameda County Health

Condado de Alameda
Public Authority



Comuníquese con nosotros



Dirección postal:

6955 Foothill Blvd, Suite 300
Oakland, CA 94605

Área de recepción: Primer piso,
Oficina suite 143



¡Llame hoy!

Central telefónica: 510-577-3552
Fax: 510-577-3579
Beneficios (salud): 510-577-3551
Entrenamientos: 510-577-3554



El Registro

Beneficiario IHSS: 510-577-1980
Proveedor IHSS: 510-577-5694

Para compartir sugerencias sobre temas o ideas para futuros boletines de Public Authority, por favor escribanos a: PAPress@acgov.org

Visítenos en línea en
<https://ac-pa4ihss.org/>

Otros teléfonos útiles

Nómina IHSS: 510-577-1877

Servicios de protección para adultos: 510-577-3500

Información y asistencia para personas mayores: 510-577-3530

Encuentre a mi trabajador social de IHSS: 510-577-1900



