



Sobre Nosotros

El Centro para personas de la tercera edad Rose M. Eldridge ofrece una variedad de recursos, servicios, programas y actividades para adultos mayores de 50 años en la ciudad de Norco y las comunidades cercanas. El amable personal del Centro para personas mayores está aquí para ayudar. Coordinan una variedad de programas recreativos, de enriquecimiento personal y educativo, así como también planifican actividades, viajes y eventos especiales durante todo el año.



HORAS

Lunes, Miércoles y Jueves

8:00am- 3:00pm

Martes

8:00am - 4:00pm

Viernes

8:00am - 12:30pm

Sabado y Domingo

Cerrado



CONTÁCTENOS

(951) 270-5647

seniorcenter@ci.norco.ca.us

www.norco.ca.us



CONCURSO DE DISFRAZ DE HALLOWEEN

¡Atención, chicos y chicas, el Rose M. Eldridge Senior Center los invita a participar en nuestro **concurso anual de disfraces de Halloween!** Vístete en tu atuendo de Halloween más genial y escalofriante y envíanos tus fotos.

ENTRADA AL CONCURSO: El concurso comienza el Viernes 2 de Octubre a las 8 am y termina el Miércoles 28 de Octubre a las 3 pm

ENVÍO DE FOTOS: Envíe sus fotos por correo electrónico a seniorcenter@ci.norco.ca.us, envíelas por correo a nuestro Centro o déjelas en persona.

GANADOR: El participante con el mejor disfraz de Halloween ganará una canasta de regalos. El ganador será notificado por teléfono el Jueves 29 de Octubre.



UNIDAD DE SANGRE CRUZ ROJA AMERICANA

La Cruz Roja realizará donaciones de sangre mensuales en el Rose M. Eldridge Senior Center. La primera donación de sangre está programada para martes 13 de Octubre de 2020 de 9 a.m. a 4 p.m. y está abierta al público.

Se requieren máscaras y se realizarán controles de temperatura al ingresar. Todos los participantes deben seguir todas las pautas locales, estatales y de los CDC.



CENTRO PARA REFRESCARSE

El Centro Rose M. Eldridge sirve como un Centro para Refrescarse y para proporcionar un alivio temporal del calor a las personas mayores de **60 años o más**. El Centro para Refrescarse se activa los días en que las temperaturas alcanzan los 97 ° y más. El horario de atención cuando se activa el Centro para Refrescarse es de lunes a jueves de 8 a.m. a 5 p.m. y viernes a domingo a partir de las 12 p.m. a las 5 p.m. Se **requiere** que los participantes usen una máscara facial durante su visita, mantengan el distanciamiento social de al menos seis pies de otras personas y se someterán a un proceso de evaluación antes de ingresar a la instalación. La Ciudad de Norco ofrece los servicios de Centro de Refrescamiento junto con la Asociación de Acción Comunitaria del Condado de Riverside y el Departamento de Salud Pública del Condado de Riverside. **Para obtener una lista de sitios adicionales de Cool Center, visite www.capriverside.org o llame al 951.955.4900.**

ICLS - Inland County Legal Services, Inc.

Descripción: Brinda asistencia legal gratuita a personas mayores de 60 años. Para obtener más información, llame al **1.800.977.4257** entre las 8:45 a.m. y las 4:45 p.m. de lunes a viernes. Todos los servicios prestados son estrictamente por teléfono.

HICAP - Health Insurance Counseling Advocacy Program

Descripción: HICAP ofrece asesoramiento gratuito y sin prejuicios sobre seguros de salud para personas mayores. Si está interesado, llame al **909.256.8369** y deje su nombre y número de teléfono en el contestador automático. Devolverán la llamada dentro de 24 a 48 horas hábiles de lunes a viernes. Todos los servicios son estrictamente por teléfono.

Programa Lifeline de California

Descripción: El programa California Life Line ofrece servicios de teléfono residencial y telefonía celular con descuento a hogares elegibles. Estos descuentos ayudan a los consumidores a reducir el costo de sus facturas telefónicas. Para ver si es elegible, complete una solicitud en línea en <https://www.californialifeline.com/en> o llame al **866.272.0357** de Lunes a Viernes de 7 am a 7 pm para obtener más información.

Línea de Amistad de California

Descripción: ¿Usted o alguien que conoce se siente solo y aislado durante estos tiempos difíciles? La *Línea de Amistad* ofrece gente amigable que está lista para escucharlo y hablar con usted. Llame a su número gratuito que está disponible 24 horas, 7 días de la semana al **888.670.1360** para comunicarse con alguien.

Comidas a domicilio

Descripción: Para obtener información sobre las comidas a domicilio, comuníquese con:

Office on Aging	800.510.2020
Sodexo Meal Office	951.827.3613
Meals on Wheels Riverside (Lun a Vie, 8:30am a 1pm)	951.683.7151

United Lift Asistencia de Alquiler

Descripción: United Lift brinda asistencia para el alquiler a los residentes del condado de Riverside que necesitan ayuda para cubrir su alquiler vencido. Las solicitudes se aceptarán a partir del 15 de agosto. Visite <https://www.unitedlift.org/esp> para completar una solicitud o llame al **2-1-1** para obtener más información.

Riverside County Office on Aging

Descripción: RIVCO ofrece una multitud de programas y servicios que son gratuitos para las personas mayores que cumplen con los requisitos mínimos. Los programas incluyen: asistencia en el hogar, apoyo para cuidadores familiares, empleo para personas mayores, asistencia legal, reembolso de transporte y mucho más. Para obtener más información, llame al **800.510.2020** de Lunes a Viernes.

United Ways de California

Descripción: El programa United Ways de California proporciona servicio de Internet de bajo costo a hogares de minorías y de bajos ingresos que no tienen alta velocidad de Internet en casa. Para ver si califica, solicite en línea en <http://broadband.unitedwaysca.org/> o llame al **(877) 355-8922** para obtener más información.

4 MANERAS DE PONERSE ACTIVO CON LA EDAD



Elija las actividades adecuadas. Adapte las actividades a sus intereses individuales y su nivel de capacidad para mantenerse comprometido. Participe en la natación, la jardinería, el Zumba o el Tai Chi.

Empiece despacio.

Es importante comenzar a hacer ejercicio si ha tenido un estilo de vida bastante sedentario. Tómese el tiempo para desarrollar su fuerza física y su confianza.



Establece una rutina.

Participe regularmente en sesiones de entrenamiento virtual, programe una caminata a la misma hora todos los días o establezca una determinada hora como su "Hora de baile". Esto ayudará a que el ejercicio sea un hábito en lugar de una tarea.



Mantenlo social.

Mantenerse activo se vuelve mucho más fácil cuando tiene compañeros que lo motivan y lo hacen responsable. Organice una actividad con un amigo, mientras que también se mantienen a una distancia de 6 seis pies y usan una máscara.



Para obtener más consejos sobre ejercicios,

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/exercise-and-fitness-as-you-age.htm>

OBTENER SUFICIENTES FLUIDOS



A medida que envejecemos, es importante que nuestro cuerpo ingiera suficientes líquidos todos los días. La edad puede causar una disminución en la sensación de sed y los medicamentos pueden incluso provocar deshidratación. Por eso, el agua es fundamental. Vea los consejos a continuación para obtener suficientes líquidos:

- Bebe un vaso de agua antes de hacer ejercicio.
- Tome sorbos de agua, leche o jugo entre bocados durante las comidas.
- No espere hasta tener sed para beber algo.
- Beba un vaso lleno de agua cuando tome una pastilla.
- Tome una taza de sopa baja en grasa como merienda

Para obtener más información sobre líquidos y nutrición, visite www.niddk.nih.gov and www.nanasp.org

9 CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS DURANTE COVID-19



1. Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de comprar.
2. Use su mascarilla y use guantes cuando vaya de compras. Si los guantes no son accesibles, rocíe su carrito de compras con una solución desinfectante.
3. Mantenga una distancia segura de 6 pies de otras personas.
4. No vaya de compras si está enfermo; Ordene comestibles en línea o pida a familiares / amigos que los recojan.
5. Evite tocarse la cara, la nariz y la boca.
6. Evite tocar los alimentos a menos que los vaya a comprar.
7. Limite los viajes al supermercado.
8. Utilice las estaciones de autopago cuando estén disponibles.
9. Paga por medios electrónicos.

TALLERES VIRTUALES

Recuerdos Perdidos

Siga la familia Ramirez en una miniserie de 4 capítulos mientras enfrentan los desafíos de la enfermedad de Alzheimer cuando la abuela Gloria comienza a mostrar signos de pérdida de memoria. Después de cada capítulo, habrá una conversación sobre los síntomas y señales, el proceso de recibir un diagnóstico, las etapas de la enfermedad y el proceso de aceptación que familias enfrentan.

Fecha: Jueves, 22 de Octubre, 2020

Hora: 2:00 pm—3:00 pm

Lugar: En línea

Registrarse: Llame al 844.HELP.ALZ (844-435-7259) o escríbanos a help@alzla.org.

Danza, Aeróbicos y Tai Chi

¿Le interesa aprender Tai Chi y aeróbicos o incluso aprender nuevos movimientos de baile? Siga estos divertidos videos creados por instructores de fitness.

Lugar: En línea

Registrarse: No es necesario registrarse. Haga clic en el enlace para comenzar a mirar, <https://www.formate.pe/informacion-Talleres-online-baile-aerobicos-adultos-mayores-3204.html>

Medicare 101 con Kaiser Permanente

El especialista en Medicare de Kaiser Permanente responderá preguntas sobre sus planes Medicare Advantage y lo ayudará a aprender cómo sus planes de salud pueden ayudarlo a lograr sus objetivos de salud.

Fechas: 14 y 23 de Octubre, 2020

Hora: 11:00 am el 14 de Oct y 1:00 pm el 23 de Oct

Lugar: En línea

Registrarse: Llame al 760-218-0484 o envíe un correo electrónico a Barbara.L.Salazar-Garcia@kp.org.

¿SABÍAS?

Centro de Recreación Virtual

¡El Centro Rose M. Eldridge ha creado un Centro de Recreación Virtual solo para personas mayores! El Centro de Recreación Virtual ofrece a las personas mayores una forma divertida y creativa de explorar el mundo sin tener que salir de casa. Acceda a recursos, viajes virtuales, actividades de artes y manualidades, actividades educativas y mucho más a través de nuestro Centro. ¡Visite nuestro sitio web y comience a explorar hoy!

Programa de Amigo por Correspondencia

¡El Centro Rose M. Eldridge ha implementado su primer programa de Amigos por Correspondencia! Sabemos que mantenerse en contacto es muy importante, lo alentamos a permanecer conectado mientras estemos separados durante estos momentos. ¡Lo invitamos a escribir al personal del Centro y mantenernos al tanto! Envíe sus cartas a nuestro Centro y responderemos a su carta y compartiremos algunas de nuestras recetas, citas, libros y más favoritos.

ACTIVIDADES Y EVENTOS VIRTUALES

Visite Parque Estatal Rocky Mountain

Participe en esta visita guiada virtual de 30 minutos por algunos de los parques nacionales más increíbles.

Fecha: Jueves 8 de Octubre de 2020

Hora: 12:00 pm a 12:30 pm

Lugar: En línea

Registrarse: <https://seniorplanet.org/event/tour-rocky-mountain-state-park/>

Silla de Yoga

¿Eres fanático del yoga? Únete a esta divertida y gratuita sesión de yoga directamente desde tu propia casa.

Fecha: Martes 13 de Octubre de 2020

Hora: 9:30 am - 10:30 am

Lugar: En línea

Registrarse: <https://seniorplanet.org/event/virtual-class-yoga/2020-10-13/>

Desfile Virtual de Halloween

¡Sintonice y vea el desfile de Halloween de Manhattan!

Fecha: Lunes 26 de Octubre de 2020

Hora: 4:00 pm a 5:00 pm

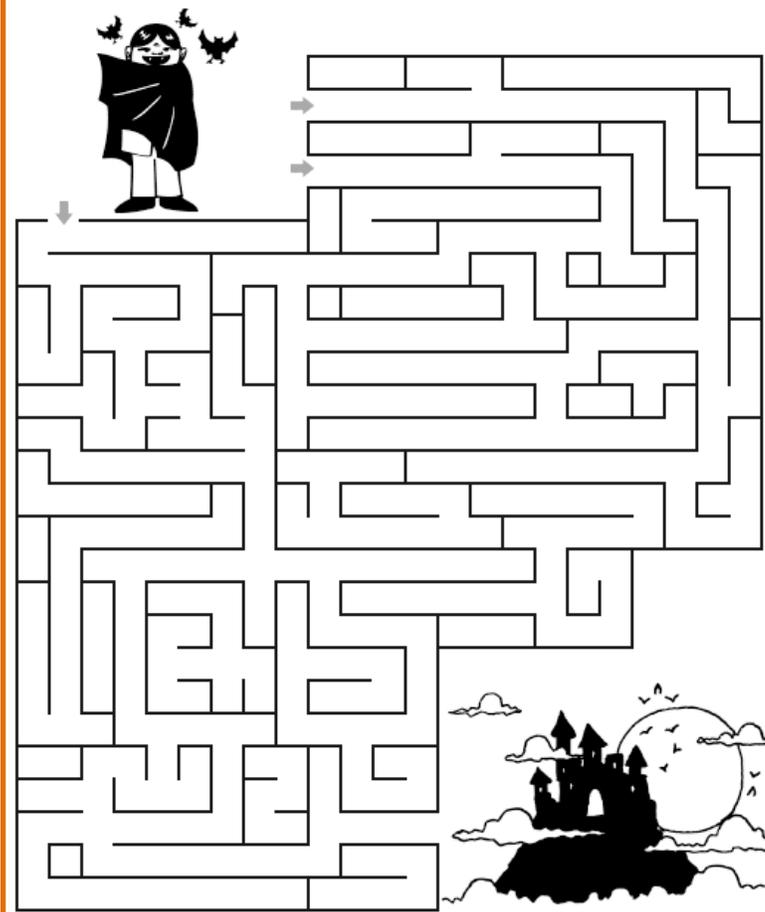
Lugar: En línea

Registrarse: <https://seniorplanet.org/event/watch-a-virtual-halloween-parade/>

LABERINTO DE HALLOWEEN

BÚSQUEDA DE PALABRAS

Ayuda a este vampiro a llegar a su castillo.



Busca palabras De Halloween



m u r c i é l a g o
v é m b r u j a s c
a r d i s f r a z t
m t r u c o v a t u
p f a n t a s m a b
i a b a s u s t a r
r m é m e s q u é e
o t r d u l c e s c
c a l a b a z a a o
c e s q u e l e t o

Encierra en un círculo las palabras importantes en la sopa de letras.

- octubre calabaza vampiro truco
- disfraz murciélago fantasma asustar
- bruja esqueleto dulces



HAPPY



HALLOWEEN!

