

# East Bay Senior Independent

## Calendario de eventos e información útil



### Eventos para octubre 2017

#### Berkeley

10/4 – Berkeley Alzheimer's Support Group – gratis  
Alzheimer's Services of the East Bay, Berkeley Campus  
2320 Channing Way, Berkeley, (510) 644-8292  
BART: al centro de Berkeley; 7-9pm

10/14 – Música en el parque / Harvest Festival – gratis  
Cedar Rose Park, 1300 Rose St, Berkeley, 11am-4pm

10/27 – Candelit Labyrinth Walk & Live Music – gratis  
Grace North Church, 6-7pm  
2138 Cedar St, 2<sup>nd</sup> Floor, Berkeley

#### Oakland/Alameda

9/30-10/1 – Oaktobefest Festival – feria al aire libre,  
gratis, MacArthur Blvd / Fruitvale Ave.

10/5 – Healthy Living Class – gratis (primer jueves)  
East Oakland Senior Center, Craft Room, 9255 Edes  
Ave., Oakland, (510) 615-5731, 10am-2pm. Incluye  
almuerzo todos los días. BART al Coliseo, Bus #45

10/6 – Oakland Asian Cultural Center – gratis (primer viernes)  
Arte, actuación y juegos – 6-8pm 388 9th St., Oakland,  
(510) 637-0455 BART: 12th Ave., City Center

10/13, 10/27 – Harbor Tour & Giant Cranes– gratis  
Crucero de 90 minutos, se requiere reservación en  
línea: <http://www.portofoakland.com/harbor-tours/>  
Port of Oakland, Jack London Square

10/29 – Día de los Muertos - gratis  
Fruitvale Village, E.12<sup>th</sup> St & 33<sup>rd</sup> Ave  
BART: Fruitvale Station, Oakland

#### San Leandro

Todos los lunes, miércoles y viernes – Spectrum  
Fall Prevention Program - gratis  
(510) 881-6700 Ashland Community Center, 1530 167<sup>th</sup>  
Ave., San Leandro 9:45-10:45am o 11:15am-12:15pm



Síganos

#### Hayward

Todos los lunes, miércoles y viernes – Spectrum Fall  
Prevention Program - gratis  
Weekes Park Community Center, (510) 881-6700 27182  
Patrick Ave, Hayward, 3:30-4:30pm

10/3, 10/17 (primer y tercer martes) Out Standing  
Seniors – Grupo de apoyo gratuito para adultos mayores  
de LGBTQ. 11:30am-2pm  
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766  
22325 North 3<sup>rd</sup> Street, Hayward

10/5, 10/12, 10/19, 10/26 – Live Band Dance  
Jueves, 10-11:30am. Gratis  
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766  
22325 North 3<sup>rd</sup> Street, Hayward

10/25 – Support for REAL Life (recursos, educación,  
orientación, amor) Gratis, cuarto miércoles  
Glad Tidings Church of God in Christ, (510) 783-9377  
970 Glad Tidings Way, Hayward, 6-8, incluye cena

#### West Contra Costa County

10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30 (lunes) - \$1  
Senior Tea Dance con la banda Herby Derby  
San Pablo Senior Center, 1-3pm  
1943 Church Lane, San Pablo (510) 215-3090

10/5, 10/12, 10/19, 10/26 (jueves) - \$1 Senior Tea Dance  
con la banda Herby Derby  
San Pablo Senior Center, 1-3pm  
1943 Church Lane, San Pablo, (510) 215-3090

10/5, 10/12, 10/19, 10/26 (jueves) – Tai Chi gratis  
Richmond Senior Center  
2525 MacDonald Ave., Richmond – 8-9:30am

10/11 – Pruebas de presión arterial (segundo miércoles)  
gratis, Richmond Annex Senior Center, 10am-12pm 5801  
Huntington Ave., Richmond, (510) 620-6812

# Aproveche al máximo sus medicamentos

Los adultos mayores tienen más probabilidades que las personas más jóvenes de recibir múltiples medicamentos para el uso a largo plazo. Sus medicamentos le ayudan a controlar sus condiciones médicas crónicas, pero usted debe utilizar y cuidar de ellos correctamente para que puedan mantenerlo saludable. Estos son algunos consejos para manejar de forma segura sus medicamentos.

1. **Mantenga una lista de todos sus medicamentos.** Anote los nombres, las dosis, los horarios y las instrucciones especiales, como por ejemplo, tomarlos con alimentos. Incluya vitaminas, suplementos, medicamentos de venta libre o remedios caseros que usted utilice. Siempre lleve la lista con usted cuando visite a su médico, especialmente si tiene más de un proveedor de atención médica.
2. **Conozca las interacciones potencialmente dañinas de medicamentos.** Lea las etiquetas, hable con su farmacéutico y busque información en línea si tiene acceso a Internet. Algunas recetas no deben usarse con ciertos alimentos, bebidas, suplementos de hierbas, medicamentos de venta libre u otros medicamentos. Informe a su médico o enfermera

sobre cualquier nuevo síntoma, como mareos, una erupción cutánea, etc.

3. **Utilice un dispensador de pastillas.** Las herramientas de organización de medicamentos le ayudarán a tener un lugar fácil para todos sus medicamentos. Un buen dispensador tiene etiquetas con letra grande, compartimentos fáciles de abrir y un diseño robusto.
4. **Almacene correctamente los medicamentos.** Mientras que algunos medicamentos necesitan refrigeración, la mayoría de los medicamentos recetados se mantienen mejor en un lugar fresco y seco, que está fuera del alcance de los niños y las mascotas.
5. **Consiga un “chequeo” de sus medicamentos recetados cada año.** Revise sus medicamentos recetados con su médico, para asegurarse de que todavía los necesita y que los está tomando correctamente. Deshágase de cualquier medicamento no deseado o vencido de forma apropiada, de acuerdo con las directrices de la FDA. No los tire a la basura o en el desagüe – muchas clínicas y comunidades tienen lugares para llevar los medicamentos para su eliminación.



Follow us