

East Bay Senior Independent

Calendario de eventos e información útil

Eventos para septiembre 2018

Oakland / Alameda

9/1 Tour a pie por el puerto con guía desde Jack London Square – Gratis, vea el yate de FDR
Arco de entrada de Jack London Square
Foot of Broadway (Pie de Broadway), Oakland

Todos los lunes (Pilates), miércoles (Zumba) y viernes (baile en línea)

Clases de ejercicio, 5:30 pm. \$10/mes por 12 clases.
DeFremery Recreation Center
1651 Adeline St, Oakland, (510) 238-7739

Todos los martes y jueves – Programa de prevención de caídas de Spectrum – Gratis

East Oakland Senior Center, 1:45-2:45pm, 9255 Edes Ave., Oakland, (510) 615-5731 BART a Coliseum, Autobús # 45

9/29, 9/30 Oaktobberfest – Gratis (cerveza y comida a la venta)

11am-7pm los sábados, 10am-5 pm los domingos
MacArthur y Fruitvale, festival callejero de Oakland

Berkeley / Albany

Diario, lunes a viernes – Sala de juegos – Gratis
South Berkeley Senior Center, 12-4:30pm
2939 Ellis Street, Berkeley

9/2, 9/16 – Fiesta Rumba, tambores afro cubanos, bailes, canciones – Gratis, primer y tercer domingo,
La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

9/16– Elders Guild Meeting – Se solicita donación, traiga un refrigerio saludable para compartir
North Berkeley Senior Center, 1:30-4pm 1901 Hearst Ave con MLK Blvd, Berkeley

9/16 – Asamblea dominical, reunión y canciones comunitarias – Gratis, Almuerzo de traje al mediodía
South Berkeley Senior Center 2939 Ellis St, Berkeley

Hayward / San Leandro

9/4, 9/18 (primer y tercer martes) Out Standing Seniors – Grupo de apoyo gratuito para personas mayores LGBTQ 11:30am-2pm.

Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766
22325 North 3rd Street, Hayward

9/14, 9/28 (segundo y cuarto viernes) Programa Mercy Brown de comida empacada – 8:30-9:15am – Gratis

Hayward Area Senior Center
22325 North 3rd Street, Hayward

9/20 – Fiesta callejera el tercer jueves – Gratis

B Street, desde Foothill Blvd hasta Watkins St.
Hayward, 5:30-8:30pm

West Contra Costa County

9/6, 9/20 (Inglés) & 9/13, 9/27 (Español) – Gratis

Programa de verano VeggieRx
Clases de nutrición y cocina, 5:50-7pm
Nevin Community Center, 598 Nevin Ave, Richmond
Llame o envíe un correo electrónico para registrarse:
(925)771-2990, veggierx@freshapproach.org

9/4, 9/18 (primer y tercer martes) Distribución de productos comunitarios – Gratis, 11am-12pm

Hercules Senior Center, (510) 799-8219 111
Civic Drive, Hercules

9/14 – Conciertos de verano de Point Richmond – Gratis Música rock, blues, bluegrass, latina, reggae, caribeña

Washington Ave y Park Place
Point Richmond, 5:30-7:45pm

9/15 Festival de espíritu y alma – Gratis, 1-5pm
MacDonald Ave y Harbour Way, Richmond (510) 236-4049,
www.richmondmainstreet.org/spirit-soul-festival/

Envíe datos de próximos eventos
a edavis@cei.elders.org



Síganos

Presentado por Center for Elders' Independence ● elders.org



Protéjase a usted mismo y a otros vacunándose

Como alguna vez le habrá dicho su madre, "más vale prevenir que curar". Una de las mejores y más fáciles cosas que podemos hacer para prevenir ciertas enfermedades es vacunarnos. Debido a las vacunas, algunas enfermedades (como la polio y la difteria) se han vuelto muy raras en los EE.UU. y las vacunas no son sólo para niños. La protección de algunas vacunas infantiles puede desaparecer con el tiempo. Los adultos también pueden estar en riesgo de contraer enfermedades que se pueden prevenir al vacunarse, debido a la edad, el trabajo, el estilo de vida, los viajes o las condiciones de salud. Estas son las últimas recomendaciones de los Centros para el Control de Enfermedades.

La temporada de gripe viene en camino

La temporada de gripe dura desde octubre hasta marzo y la gripe mata a hasta 500,000 personas en todo el mundo cada año. El noventa por ciento de esas muertes son personas mayores de 65 años, cuyo sistema inmunológico puede debilitarse con la edad. Muchos otros son hospitalizados con síntomas severos de la gripe, que también nos hacen más vulnerables a tener un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o neumonía. No se puede contagiar la gripe con la vacuna, pero toma como dos semanas para que su cuerpo desarrolle la inmunidad después de la inyección. Así que, ¡vacúnese contra la gripe ahora!

Protéjase a usted mismo y a otros

Muchos adultos en los EE.UU. no están al tanto de qué vacunas puedan necesitar: hable con su médico para asegurarse de estar al día con las vacunas que son adecuadas para usted. He aquí algunas razones importantes para vacunarse.

- **Las vacunas salvan vidas.** Las enfermedades que se pueden prevenir al vacunarse pueden causar enfermedad a largo plazo, hospitalización e incluso la muerte. Saltarse las vacunas puede dejarlo vulnerable a enfermedades como la influenza (gripe), la enfermedad

- **Se puede reducir la posibilidad de propagar enfermedades.** Muchas enfermedades que se pueden prevenir al vacunarse son contagiosas, como la gripe, la pertussis (tos ferina), y la meningitis. Obtener sus vacunas recomendadas puede disminuir el riesgo de enfermarse y contagiar la enfermedad a los demás. Es posible que algunas personas no puedan obtener ciertas vacunas debido a su edad, condiciones de salud u otros factores, a pesar de ser vulnerables a la enfermedad. Usted ayuda a protegerlos al vacunarse.
- **¿Usted fuma o tiene una condición crónica de salud tal como asma, diabetes, o enfermedad pulmonar o del corazón?** Los adultos con estas condiciones, y un sistema inmunológico debilitado tienen más probabilidades de desarrollar complicaciones con ciertas enfermedades que se pueden prevenir al vacunarse.
- **Proteja su salud cuando viaja.** Si se dirige a países subdesarrollados, puede que esté expuesto a enfermedades que no circulan en los EE.UU. El sitio web de viajes de CDC ofrece información sobre las vacunas que pueda necesitar para su destino. Visite <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list>.

Además de la vacuna contra la gripe de temporada y la vacuna Td o Tdap (tétanos, difteria y pertussis), las personas de 65 años o más también deben obtener:

- **Vacunas antineumocócicas,** que protegen contra la enfermedad neumocócica, incluidas las infecciones en los pulmones y el torrente sanguíneo (recomendadas para todos los adultos mayores de 65 años, y para adultos menores de 65 años que padecen ciertas condiciones crónicas)
- **La vacuna Zoster,** que protege contra el herpes (recomendado para adultos de 50 años o más)

¡No espere, vacúnese!

