

East Bay Senior Independent

Calendario de eventos e información útil

Eventos para octubre 2018

Oakland / Alameda

10/3 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

10/17 Tour a pie con guía – Historia afroamericana
10am, African American Museum & Library
659 14th Street, Oakland

Berkeley / Albany

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

10/3 Jardín Botánico de UC Berkeley – Gratis (1er miércoles)
200 Centennial Drive, Berkeley, (510) 643-2755, BART:
Centro de Berkeley, autobús # 52, línea H; 9am-5pm

10/7, 10/21 – Fiesta Rumba, tambores afro cubanos, bailes, canciones – Gratis, 1er y 3er domingo, 3:30pm
La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

10/21 – Asamblea dominical, reunión y canciones comunitarias – Gratis, 10:30am, Almuerzo de traje al mediodía
South Berkeley Senior Center
2939 Ellis St, Berkeley

Hayward / San Leandro

10/2, 10/16 (1er y 3er 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

10/12, 10/26 (2do y 4to viernes) Programa Mercy de comida empacada – 8:30-9:15am – Gratis
Hayward Area Senior Center
22325 North 3rd Street, Hayward

10/15 – Día del bastón blanco en CEI – Recursos de visión reducida
Center for Elders' Independence PACE Center
1850 Fairway Drive, San Leandro, 10-11am

Contra Costa County

10/2 Galería de arte de Bedford – Gratis cada 1er martes
1601 Civic Drive, Walnut Creek, 12pm-5pm

10/2, 10/16 (1er y 3er martes) Distribución de productos comunitarios – Gratis, 11am-12pm
Hercules Senior Center, (510) 799-8219
111 Civic Drive, Hercules

10/5, 10/12, 10/19, 10/26 (todos los viernes)
Mercado de agricultores móvil (descuento para CalFresh/EBT)
10-11am Contra Costa College, 2600 Mission Bell Dr
11-12:30 LifeLong Brookside Clinic, 2023 Vale Rd
1:30-2:30 W. Co Health Center, 13601 San Pablo Ave
3-4pm San Pablo Library, 13751 San Pablo Ave

10/10 – Revisión de presión arterial (2do miércoles) Gratis
Hercules Senior Center, 10am-2pm
111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219

10/20 Oktoberfest – Gratis, 11am-6pm
Festival al aire libre (comida, cerveza, artesanías a la venta)
Civic Park, 1301 Civic Dr, Walnut Creek

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



Síganos

Presentado por Center for Elders' Independence



Proteja su visión

Las enfermedades oculares son comunes y pueden pasar desapercibidas durante mucho tiempo; algunas no tienen síntomas al principio. Es necesario una prueba ocular detallada con dilatación de la pupila por parte de un optometrista u oftalmólogo (oculista) para detectar enfermedades oculares en las primeras etapas cuando el tratamiento para prevenir la pérdida de la visión es más efectivo. Su oculista hasta podría detectar otras condiciones, como presión arterial alta o diabetes.

El tratamiento temprano es muy importante para prevenir que algunas enfermedades comunes de los ojos causen pérdida permanente de la visión o ceguera: **Cataratas** (lente nublada), la causa principal de pérdida de visión en los Estados Unidos; **Retinopatía diabética** (provoca daño a los vasos sanguíneos en la parte de atrás del ojo), la causa principal de ceguera en adultos estadounidenses; **Glaucoma** (un grupo de enfermedades que dañan el nervio óptico); **Degeneración macular relacionada con la edad** (degradación gradual del tejido sensible a la luz en el ojo).

Las personas con diabetes deben realizarse un examen ocular con dilatación de la pupila cada año. Algunas personas tienen un mayor riesgo de glaucoma y deben realizarse un examen ocular con dilatación cada 2 años: Los afroamericanos de 40 años en adelante; Todos los adultos mayores de 60 años, especialmente los mexicanoamericanos; Personas con antecedentes familiares de glaucoma.

Diabetes y sus ojos

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. Niveles altos de azúcar en la sangre dañan los vasos sanguíneos de la retina (una parte del ojo sensible a la luz), donde las cicatrices pueden causar la pérdida permanente de la visión. La retinopatía diabética es también una de las causas de pérdida de visión y ceguera que más pueden prevenirse. La detección temprana y el tratamiento pueden prevenir o retrasar la ceguera por

causa de retinopatía diabética en el 90% de las personas con diabetes.

Las personas con diabetes también tienen mayor riesgo de otras enfermedades oculares, como glaucoma y cataratas. Si usted tiene diabetes, es necesario realizarse un examen ocular cada año para proteger y conservar su vista y su salud visual.

5 maneras de proteger su visión: 1) Realizarse exámenes oculares regulares. 2) Consumir una dieta saludable, con verduras de hoja verde como la espinaca o la col rizada, y mantener un peso saludable. 3) Conocer el historial de salud ocular de su familia. 4) Usar lentes de sol que bloqueen del 99% al 100% de la radiación UV-A y UV-B (los rayos del sol). 5) Dejar de fumar.

Si tiene alguno de los siguientes problemas oculares, no se espere hasta su próxima cita: visite a su oculista cuanto antes: Disminución de la visión; secreción o enrojecimiento del ojo; Dolor de ojo; Visión doble; Flotadores (pequeñas manchitas que parecen flotar frente a sus ojos); Círculos (aureolas) alrededor de las luces; Destellos de luz.

Recursos para personas con limitación visual

El 15 de octubre es el Día de la seguridad del bastón blanco, que celebra los logros de las personas ciegas y con limitación visual, y recuerda a las personas que el bastón blanco es una herramienta importante para ayudar a los ciegos y las personas con discapacidad visual a vivir con mayor independencia.

Para obtener información, servicios y recursos para personas ciegas y con visión reducida, comuníquese con el Centro para Ciegos de East Bay al (510) 843-6935 o al Centro de Servicios para la Vida Independiente, Ciegos y Baja Visión, (510) 841-4776 (ambos en Berkeley), o a Recursos para la Vida Independiente del Condado de Contra Costa, (925) 363-7293 (Concord).

