

East Bay Senior Independent

Calendario de eventos e información útil



Eventos para noviembre 2018

Oakland / Alameda

11/1, 11/15 1er y 3er jueves Programa Mercy Brown de comida empacada – 10-11am – Comida gratis
Hong Lok Senior Center, 261-11th St., Oakland

11/4 Día de los Muertos – Gratis, 10am-5pm
Festival del Día de los Muertos al aire libre
Consejo de Unidad (*Unity Council*), E. 12th St. y 33rd Ave, Oakland

11/10 Reunión festiva familiar el segundo sábado – Gratis
(venta de alimentos y artesanías) 11am-5pm, Jack London Square Broadway & Embarcadero, Oakland

11/20 Banquete de Acción de Gracias – Gratis, 11am-2pm
Oakland Marriott City Center
1001 Broadway, Oakland

11/22 Cena de Acción de Gracias – Gratis, 11am-4pm
Comida, música, regalos
En Two Star Market y en Borinquen Soul
2020 MacArthur Blvd., Oakland

11/22 Cena de Acción de Gracias – Gratis, 1:30pm
St. Mary's Center (abierto 11am-3pm)
925 Brockhurst St, Oakland, (510) 923-9600

Berkeley / Albany

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

11/7 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

11/4, 11/18 – Fiesta Rumba, tambores afrocubanos, bailes, canciones – Gratis, 1er y 3er domingo, 3:30pm
La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

11/18 – 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

11/16, 11/20 (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

11/12, 11/26 (2do y 4to lunes) Programa Mercy Brown de comida empacada – 10-11am – Comida gratis
San Leandro Senior Center
835 E. 14th St., San Leandro

11/21 – Comida de Acción de Gracias – \$7
Se requiere reservación: www.sanleandrorec.org
o inscribise en persona en uno de los centros
San Leandro Senior Center, 11am-1pm
13909 East 14th St, San Leandro
Marina Community Center, 11am-1pm
15301 Wicks Blvd, San Leandro

Contra Costa County

11/6, 11/20 (1er y 3er martes) Distribución de productos comunitarios – Gratis, 11am-12pm
Hercules Senior Center, (510) 799-8219
111 Civic Drive, Hercules

11/2, 11/9, 11/16, 11/23, 11/30 (todos los viernes) Mercado de agricultores movil (descuento para CalFresh/EBT)
10-11am Contra Costa College, 2600 Mission Bell Dr
11-12:30pm LifeLong Brookside Clinic, 2023 Vale Rd
1:30-2:30pm W. Co Health Center, 13601 San Pablo Ave
3-4pm San Pablo Library, 13751 San Pablo Ave

11/14 – Revisión de presión arterial (2do miércoles) Gratis
Hercules Senior Center, 10am-2pm
111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219



Síganos

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

Permanecer seguros en casa

Dada la opción entre el cuidado en un hogar de ancianos y "envejecer en su lugar", la mayoría de las personas mayores disfrutan de la independencia que conlleva el vivir en casa. Eso puede llegar a ser un desafío, especialmente si su salud no es tan buena como antes. Pero con algunas modificaciones, usted puede quedarse en casa de forma segura y feliz.

Las modificaciones en el hogar le dan más seguridad

- Instale detectores de humo fuera de cada dormitorio y revise las baterías regularmente.
- Instale un detector de monóxido de carbono que haga sonar una alarma.
- Instale una alarma que se active si se deja una olla en la estufa desatendida por mucho tiempo.
- Instale agarraderas en la regadera, cerca del inodoro, en la entrada y en cualquier lugar que no tenga pasamanos.
- Coloque alfombras antideslizantes dentro y fuera de la regadera o tina de baño, y cerca del inodoro y los lavabos.
- Use sillas de ducha y bancos para tina de baño.
- Guarde linternas en un lugar fácil de encontrar y asegúrese de que las pilas funcionen. Las linternas de manivela o cargadas con energía solar son excelentes.
- Asegúrese de que las áreas de entrada sean seguras: instale rampas y pasamanos, repare escalones o tablas de piso sueltos.



Prevenga caídas y lesiones con estos consejos dados por fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales

- Remueva alfombras sueltas o tapetes, y artículos innecesarios como jardineras y mesas auxiliares que podrían ser un obstáculo para la movilidad.
- Mantenga los caminos libres de cables eléctricos, tubos de oxígeno y desorden.
- Utilice luces de noche en los pasillos, baños y escaleras.
- Coloque lámparas de noche a la mano.
- Asegúrese de usar zapatos bien ajustados con buen soporte y tacones bajos, y suelas antideslizantes.
- Si usted usa un andador o bastón, póngale puntas de goma, manténgalo en buen estado y a la mano.
- Las pelotas de tenis en los pies delanteros de los andadores les ayudan a deslizarse fácilmente.
- Siempre utilice pasamanos cuando usa las escaleras.
- Siempre suba las escaleras con su pie "bueno" primero y baje con su pie "malo" primero.
- Asegúrese de que haya dos barandales seguros, uno a cada lado de las escaleras.
- Pídale a un miembro familiar que pruebe su bastón/andador/silla de ruedas para la seguridad, y que le ayude a aprender a usarlo.
- Muchos medicamentos pueden causar somnolencia o mareos (por ejemplo, medicamentos para el dolor, la tos, el sueño, la presión arterial, las alergias). Familiarícese con los efectos secundarios de todos los medicamentos que tome.
- Considere comprar un sistema de alerta médica, como Lifeline.

