

# East Bay Senior Independent

## Calendario de eventos e información útil

### Eventos para enero 2019

#### Oakland / Alameda

De martes a sábado (excepto días festivos)

Museo y Biblioteca Afroamericana - Gratis

Exposiciones e información gratuitas de la historia afroamericana  
659-14th St, Oakland. Abierto de 12 a 5:30 p.m.

1/2 to 1/16 - Exhibición de Cruce de Fronteras - Gratis  
Caligrafía, cerámica y cocina asiática y multicultural  
Oakland Asian Cultural Center, L-V, 12-6pm, Sáb, 10-5  
388 Ninth St., Suite 290, Oakland (cerrado los domingos)

1/3, 1/17 (1er y 3er jueves) Programa Mercy Brown de  
comida empacada - 10-11am - Comida gratis  
Hong Lok Senior Center, 261-11th St., Oakland

1/12 Reunión festiva familiar el segundo sábado -  
Gratis (venta de alimentos y artesanías) 11am-5pm,  
Jack London Square, Broadway & Embarcadero, Oakland

#### Berkeley / Albany

Jue-Sáb - Construyendo puentes, no muros: Exhibición  
Historia de Berkeley de dar la bienvenida a los inmigrantes  
Berkeley Historical Society, 1-4pm, Gratis  
1931 Center St., Berkeley (510) 848-0181

Diario, Lunes - Viernes - Sala de juegos - Gratis  
South Berkeley Senior Center, 12-4:30pm  
2939 Ellis Street, Berkeley

1/6, 1/20 - Fiesta Rumba, tambores afrocubanos, bailes,  
canciones - Gratis, 1er y 3er domingo, 3:30pm  
La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

#### Hayward / San Leandro

Todos los jueves - Baile con música en vivo - Gratis  
Baile a la música de los clásicos y los grandes grupos, 10-11:30am  
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766  
22325 North 3rd Street, Hayward

1/7, 1/14, 1/28 - Older & Out - Gratis  
Grupo de apoyo para personas mayores LGBTQ 1-3pm.  
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766 22325  
North 3rd Street, Hayward

1/8, 1/22 - Grupo de personas mayores con sordera: Gratis  
Socialización, comida de traje, juego Dingo 10am-3pm  
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766  
22325 North 3rd Street, Hayward

1/8, 1/15, 1/22, 1/29 - Club de Actividades Satélites para  
Personas Mayores (cada martes) – Gratis. Cartas, juegos,  
arte, ejercicio, más  
Ashland Community Center, 9:30am-12pm  
1530- 167th Ave., San Leandro

1/14, 1/28 (2º y 4º lunes) Programa Mercy Brown de comida  
empacada - 10-11am - Comida gratis  
San Leandro Senior Center  
835 E. 14th St., San Leandro

1/25 - Adultos mayores Unidos de los condados de Oakland y  
Alameda (cada 4º viernes) – Gratis. Discuta asuntos de la  
tercera edad con el Supervisor del Condado Nate Miley, 10-11:30am  
Ashland Community Center  
1530-167th Ave, San Leandro

#### Condado de Contra Costa

1/15 (1er y 3er martes, excepto días festivos) Distribución  
comunitaria de frutas y verduras - Gratis, 11am-12pm  
Hercules Senior Center, (510) 799-8219  
111 Civic Drive, Hercules

1/9 - Revisión de presión arterial (2º miércoles) Gratis  
Hercules Senior Center, 10am-2pm  
111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219

1/10 – Noche de película gratis (2º jueves) 6:30pm  
Orinda Theater, 2 Orinda Theater Square, Orinda  
A corta distancia caminable de la estación BART de Orinda

Envíe datos de próximos eventos a  
[edavis@cei.elders.org](mailto:edavis@cei.elders.org)



Síguenos

# Simplifique su vida diaria

A medida que envejecemos, es posible que tengamos condiciones de salud que dificulten algunas actividades de la vida diaria. Todo lo que haga su día más fácil, más simple y más seguro ayuda a tener una mejor calidad de vida. Para empezar un nuevo año, aquí hay algunas ideas que los adultos mayores han encontrado útiles. Tendremos más consejos en la edición de febrero.

## Ropa:

- La ropa que se sujeta con velcro puede ser de gran ayuda para los dedos artríticos.
- Coloque el cinto en los pantalones antes de ponérselos.
- Evite que los botones se caigan de sus camisas al poner un esmalte de uñas transparente sobre los hilos.
- Sujete el aro de un llavero en el zipper para que sea más fácil de agarrar.

## Cocina:

- Utilice abridores de frascos o póngase guantes de goma para abrir los frascos.
- Utilice un gancho con pinzas para falda/pantalón como porta recetas - cuelgue el gancho en la manija de una puerta de alacena, y de las pinzas sujete su receta/libro de recetas.
- Mantenga sus artículos de limpieza en las bolsas de un organizador de zapatos colgada en la parte de atrás de la puerta de la cocina/lavandería para que no tenga que agacharse para encontrarlos debajo del fregadero.
- Coloque un banco alto con brazos en su cocina para que se pueda sentar mientras lava trastes o prepara de cenar.
- Si batalla para cortar los ingredientes, compre alimentos preparados como cebollas pre-picadas, ajo picado y verduras y frutas congeladas.
- Para alcanzar artículos en la parte de atrás del refrigerador, agregue una tabla giratoria en un estante para que pueda rotarla y traer lo que necesite al frente.
- Envuelva tazas y vasos con bandas elásticas para que sean más fáciles de agarrar.
- Lleve un registro de su consumo diario de líquidos dibujando marcas de horas en el lado de una botella de agua grande para recordarle que debe hidratarse a lo largo del día.

## Baño

- Utilice un cepillo de mango largo o guantes de baño para ayudarlo a bañarse.

- Para evitar resbalarse en la ducha cuando se le cae el jabón, ponga su barra de jabón en el pie de una media (puede ser cortada de las medias), y amarre el extremo abierto al cabezal de la regadera o a un agarre.
- Coloque una silla con brazos fuertes en su baño para que pueda cepillarse los dientes y lavarse la cara cómodamente sin riesgo de perder el equilibrio.
- Lave el cabezal de su regadera llenando una bolsa de plástico con vinagre blanco y sujetándola alrededor del cabezal con una banda elástica. Permita que el cabezal de la regadera se remoje durante la noche, y retire la bolsa por la mañana para ver un cabezal resplandeciente.

