

Public Authority Press

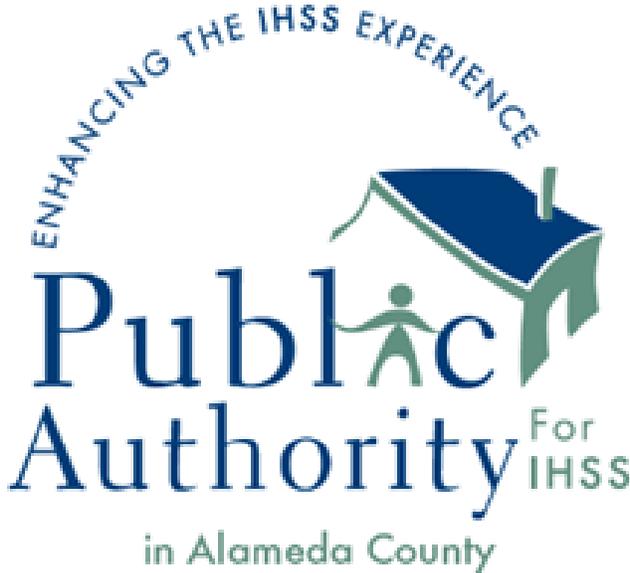
Condado de Alameda

Edición



Primavera
2024

Abogar · Informar · Apoyar



EN ESTA EDICIÓN

- Mensaje de la Directora Ejecutiva 2
- Beneficios de la salud3
- Capacitaciones4
- Registro y Reclutamiento6
- Destacados:
DayBreak Adult Care.....7
- Comité asesor y SEIU 2015.....8
- Care Partners9
- Consejos para la limpieza de primavera10
- Prevención de caídas11
- Anuncios12
- Mes del adulto mayor13
- Noticias y contactos14

Acerca de Public Authority Press

Public Authority Press es un boletín informativo que publica 3 veces al año la Alameda County Public Authority. Este boletín es un recurso comunitario que permite a los beneficiarios y proveedores de los servicios de apoyo en el hogar (o IHSS) recibir información actual de los eventos organizados por el Programa IHSS durante todo el año .

Mensaje de la Directora Ejecutiva

Bienvenidos a la primera edición de Public Authority Press de 2024. Justo a tiempo para el inicio de la temporada de primavera, que nos trae aire fresco, días cálidos y más largos. Es el momento perfecto para enfocarnos en la salud, el bienestar y la vida activa después de estar encerrado en casa durante los meses de frío del invierno. Comience la temporada pasando tiempo al aire libre, asegurándose de comer alimentarios saludables, manteniéndose activo, conectado con familiares y amigos, al día con sus citas médicas y vacunas y siguiendo buenos hábitos de descanso y sueño.

En mayo celebramos el mes del adulto mayor en los EE. UU., un momento para reconocer y honrar a los adultos mayores en nuestras comunidades. El tema de este año, "Powered by Connection", destaca la importancia de mantener relaciones y conexiones saludables dentro de nuestras comunidades, como pasar tiempo de calidad con familiares y amigos o en los centros comunitarios del vecindario.

[Alameda County Aging and Disability Resource Connection \(ADRC\)](#) es una red extraordinaria de recursos que puede ayudar a identificar actividades sociales, como oportunidades de voluntariado dentro de su comunidad.

El 15 de Junio es el Día de la Concientización sobre el Abuso de Ancianos. El propósito de esta fecha es crear una oportunidad en las comunidades del mundo entero de promover una mejor comprensión de las dinámicas del abuso, el abandono y la explotación de las personas mayores y los adultos con discapacidad creando conciencia y presentando recursos y servicios que buscan proteger la seguridad de las personas mayores y mejorar los mecanismos de respuesta y recuperación positiva de los infractores. Se estima que 1 de cada 10 ancianos en los EE. UU. sufre alguna forma de abuso cada año. El abuso de un anciano no discrimina, puede afectar a cualquier persona de cualquier raza, sexo y clase económica. El abuso tiene muchas formas: físico, financiero, psicológico, sexual, abandono y autonegligencia.

Para obtener más información sobre el abuso de ancianos o para denunciar un caso, comuníquese con los servicios de protección de adultos o APS (Adult Protective Services) llamando al 510 577 3500 o a la línea gratuita 866 225 5277. Todas las referencias son confidenciales.

¡Les deseo un 2024 saludable y seguro!

-Nicole Hayes,
Public Authority Executive Director

Beneficios: salud

¡Atención: proveedores de servicios de apoyo en el hogar!

¿Actualmente es un afiliado con cobertura que recibe beneficios de salud administrados por la Alameda County Public Authority?

Si es así, recuerde:

DENTAL:
INSCRIPCIÓN ABIERTA
hasta **10 de abril, 2024**

Como cada año, esta es su oportunidad para seleccionar el plan dental que desee.

¿Algún cambio en su dirección postal, número de teléfono o dirección de correo electrónico en el último año? ¡Llame hoy a la Public Authority al 510 577 3551 para avisar de esos cambios!

Esté atento porque su paquete de inscripción abierta le llegará pronto por correo postal. Complete su inscripción de inmediato.

No necesita responder si no hay cambios.

¿Puedo recibir beneficios de salud?

Los proveedores que reciben paga por 80 horas o más de trabajo por mes pueden recibir beneficios médicos, dentales y de la visión. El plan ofrece las tres coberturas juntas como un solo paquete; no están disponibles por separado. *Los cónyuges y dependientes: no son elegibles.*

¡No espere, inscríbese hoy! **Hay un período de espera de hasta 90 días que comienza una vez que hayamos recibido su formulario de inscripción.** Llame a nuestro Departamento de Beneficios de Salud al 510 577 3551 para solicitar un paquete de inscripción.

Las primas comienzan desde \$20 al mes para el plan dental HMO y \$45 al mes para el plan dental PPO.



 DELTA DENTAL

Beneficios médicos

**Los costos pueden variar. Estos son ejemplos :*

- Visita a médico particular (atención primaria) (\$10 copago), atención preventiva (sin copago), radiografías y otras pruebas de diagnóstico (sin copago)
- Planes HMO o PPO: la atención médica y los exámenes dentales básicos son gratuitos
- Servicios de visión (exámenes de la vista, anteojos o lentes de contacto)



Abril 2024

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
	1	2 ★	3 ★	4 ★	5 ★	6
	8	9 ★	10 ★	11	12	13
14	15	16 ★	17 ★	18	19	20
21	22	23 ★	24	25	26	27
28	29	30				

Plan de capacitaciones

- Abril 2nd**
Cerebro sano
- Abril 3rd**
Navegando por Medicare para beneficiarios LGBT
- Abril 4th**
Cerebro sano (español)
- Abril 5th**
La vida con Alzheimer (Parte 1, español)
- Abril 9th**
La vida con Alzheimer (Parte 2, español)
- Abril 10th**
Asian Network Pacific Home Care and Hospice (cantonés)
- Abril 16th**
Planificación anticipada de la atención
- Abril 17th**
La vida con Alzheimer (Parte 3, español)
- Abril 23rd**



↑
¡Use el código QR para inscribirse en las clases!

¿Sabía que...?

Puede inscribirse en capacitaciones y talleres gratuitos tanto para los beneficiarios como para los proveedores de servicios de apoyo en el hogar sobre temas relacionados con los servicios de salud y la atención domiciliaria. También capacitamos en otros idiomas PRESENCIAL y VIRTUALMENTE . Haga clic [AQUÍ](#) para inscribirse o llame al 510 577 3554.

Destacados sobre la capacitación

La vida con Alzheimer

La vida con Alzheimer es una serie de tres presentaciones, en español.

- Parte 1: temas como comprensión de la enfermedad, etapas del cerebro, síntomas, así como necesidades de atención y comunicación.
- Parte 2: temas que abordan los cambios de comportamiento, comportamientos repetitivos, medicamentos, seguridad y supervisión.
- Parte 3: temas relacionados con la planificación y la búsqueda de asistencia, opciones de atención, cuidados de relevo, atención domiciliaria y centros diurnos para adultos.

Instructor: Sandra Green, especialista en atención familiar, en representación de Alzheimer's Association

Próximas capacitaciones:

Martes 14 de mayo de 2024
Preparación para emergencias

California está expuesta a desastres como terremotos e incendios forestales que devastan vidas y desplazan familias. Por ello, la participación en una capacitación eficaz que nos enseñe a prepararnos y tomar acción inmediata puede salvar su vida y la de sus seres queridos. Es importante que sepa cómo prepararse para los desastres. **La capacitación es remota**

Instructor: Ron Halog, coordinador de preparación para emergencias, Independent Living Resources, condados de Solano y Contra Costa

El Registro

¿Anda buscando un trabajo realmente gratificante?

Ahora puede inscribirse en el Registro de proveedores de servicios de apoyo en el hogar ¡Siempre estamos reclutando!

Usted puede ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidades que reciben servicios de apoyo en el hogar mediante una carrera gratificante como proveedor de estos servicios.

Los proveedores del Registro:

- Cuidan a las personas mayores, ciegas y discapacitadas que están afiliadas al programa de servicios de apoyo en el hogar (IHSS)
- Tienen horarios flexibles
- Pueden ser elegibles para recibir beneficios de atención médica
- Reciben capacitaciones gratuitas
- Ganan \$19.05/hora (\$19.50/hora desde el 1 de abril de 2024)

¡Preséntese ahora mismo!

- 1) Por correo postal:
Attn: PA Registry
6955 Foothill Blvd, Ste. 300
Oakland, CA 94605
O también
- 2) Por correo electrónico :
RegistryApps@acgov.org

¿QUÉ ES EL REGISTRO?

El Registro conecta a beneficiarios de los servicios de apoyo en el hogar con proveedores aprobados que puedan brindar estos servicios en el hogar. Los especialistas del Registro pueden ayudar a buscar proveedores según las necesidades de los clientes.

La información que usted le da al Especialista del Registro sobre sus necesidades y preferencias es clave para buscar la opción que más le conviene. Con esta información, el Registro puede generar una lista de proveedores que cumplen con los criterios deseados.



Descubra más detalles en la [Página de registro](#) o llame a la línea de información interna 510 577 5694.

DESTACADOS: RECURSOS

Servicios y Recursos para adultos mayores

La agencia que vela por los derechos de los ancianos en el condado de Alameda subcontrata a proveedores de servicios para ancianos, con el fin de dar acceso a los pobladores de nuestro condado a programas y servicios apropiados para los adultos mayores de todas las culturas, ingresos y regiones. Los programas son: [Alimentación y Nutrición](#), [Asistencia Legal](#), [Defensa y Mediación](#) y [Administración de Casos](#). Uno de estos proveedores es Daybreak Adult Care.

Entrevista con Daybreak Adult Care

Roger Skillin, Gerente de Operaciones

¿Qué es DayBreak Adult Care?

DayBreak Adult Care está en el condado de Alameda y se dedica a expandir la concientización, la disponibilidad y la calidad de los servicios comunitarios para adultos a través de campañas de promoción y apoyo, asociaciones con otras instituciones de la comunidad y el desarrollo y apoyo de programas de calidad. Ayudamos a las personas mayores y a los adultos con discapacidades a poder vivir en casa brindándoles una comunidad acogedora que fomenta la salud y el bienestar y apoya a las familias y a los cuidadores.

¿Puede describir su rol y las fortalezas de su organización?

Como gerente de operaciones, facilito y apoyo las asociaciones de DayBreak creando programas asequibles de actividades positivas para personas que viven con demencia, apoyo significativo y oportunidades de aprendizaje para sus cuidadores familiares.

¿Qué recursos están disponibles para los beneficiarios y los proveedores de los servicios de apoyo en el hogar?

DayBreak ofrece recursos y apoyo gratuitos para los cuidadores. Los servicios incluyen grupos de apoyo y llamadas donde los cuidadores pueden consultar con nuestro personal experto sobre cuestiones relacionadas con el cuidado. DayBreak ofrece seminarios virtuales educativos, gestión de casos y coordinación de la atención.

¿Qué le gustaría destacar de su organización?

DayBreak es un equipo pequeño pero poderoso que brinda servicios a la población de adultos mayores más vulnerable de nuestro condado. Las intervenciones en gestión de casos están diseñadas para acudir a donde se encuentre el cliente. Muchos de nuestros clientes viven cerca del umbral federal de pobreza, con ingresos insuficientes para cubrir sus necesidades básicas y el costo de vida.

¿Cómo podemos encontrar más información sobre DayBreak Adult Care?

En nuestro sitio web: www.daybreakac.org o llamándonos al 510 834 8314.

Public Authority: **Comité Asesor**

El Comité Asesor hace recomendaciones para mejorar los servicios de apoyo en el hogar y los servicios de Public Authority. El Comité Asesor está reclutando activamente a proveedores adicionales.

Las reuniones se llevan a cabo trimestralmente a la 1:30 p. m. del primer jueves del mes.

Si está interesado en participar, comuníquese con la Secretaría de Public Authority llamando al teléfono 510 577 1889 o visite nuestro sitio web para obtener más información:

www.ac-pa4ihss.org



Servicios de apoyo en el hogar (IHSS) Sindicato de proveedores: **SEIU 2015**

seiu 2015
California's Long Term Caregivers

Central sindical

¿Alguna pregunta sobre SEIU Local 2015?

Llame al 855 810 2015
Lunes a viernes
Atención:
7 a. m. a 7 p. m.

SEIU Local 2015 es la organización de trabajadores de cuidados a largo plazo de California. A través del trabajo de sus miembros, mediante la formación de alianzas, la innovación y la educación, los trabajadores de cuidados a largo plazo de SEIU Local 2015 trabajan para lograr empleos de calidad que ofrezcan salarios dignos, una jubilación segura, respeto y el derecho a un sindicato para todos.

La organización tiene como objetivo garantizar la accesibilidad a servicios de cuidado a largo plazo de calidad para las personas mayores y las personas con discapacidades, y asegurar una vida de calidad para nuestras comunidades que incluya acceso a la atención médica y viviendas asequibles y de calidad, vecindarios seguros, oportunidades educativas y justicia ambiental.



Who Are We?

Alameda County Care Partners offers free compassionate and culturally competent care to In-Home Supportive Services Care Providers and Recipients.

CARE PARTNERS TEAM CAN ASSIST YOU IN THE FOLLOWING:

1

Fall Prevention Services and Durable Medical Equipment requests

2

Linkages to community resources including Food Stamps

3

Starting conversations about your Healthcare Wishes

Call us at 510-577-3517
or
Care.Partners@acgov.org



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



Consejos para la limpieza de primavera

¡Demos la bienvenida a la primavera con una buena limpieza en casa!

Beneficios de la limpieza de primavera

Ordenar la casa nos ayuda a liberar espacio, reducir el estrés y hasta el insomnio. Puede eliminar los alérgenos del polvo y aligerar la carga mental. Cuando ordenamos la casa también reducimos el riesgo de tropezar y caer.

¡Seguridad primero!

Para evitar lesiones, no intente mover objetos o muebles pesados sin ayuda. Es importante cuidar la seguridad durante la limpieza de primavera, en especial si hay que hacer mucha fuerza o si la movilidad es limitada. Pida ayuda a amigos y familiares para mover objetos pesados.

Revise el botiquín

Verifique las fechas de vencimiento de todos sus medicamentos, recetados y sin receta. Si tiene medicamentos vencidos o ya no los necesita, deshágase de ellos de la manera más apropiada. El condado de Alameda tiene varios lugares a donde los habitantes pueden traer medicamentos vencidos o no deseados. [Haga clic aquí para encontrar un sitio cerca de usted.](#)

<input type="checkbox"/> Mop kitchen and bathroom floors
<input type="checkbox"/> Clean bathroom
<input type="checkbox"/> Make bed
<input type="checkbox"/> Change bed linen
<input type="checkbox"/> Clean sinks
<input type="checkbox"/> Clean stovetop
<input type="checkbox"/> Clean oven
<input type="checkbox"/> Clean refrigerator
<input type="checkbox"/> Vacuum/sweep
<input type="checkbox"/> Wipe counter
<input type="checkbox"/> Dust
<input type="checkbox"/> Empty trash

¿Sabía que...?

El programa servicios de apoyo en el hogar cubrirá el costo de las tareas domésticas básicas autorizadas. Comuníquese con su trabajador social asignado para obtener más detalles.

El programa servicios de apoyo en el hogar no cubrirá el costo de las tareas de limpieza de otros miembros de la familia que viven en el hogar, limpieza mientras el beneficiario esté hospitalizado, artículos de limpieza o jardinería.

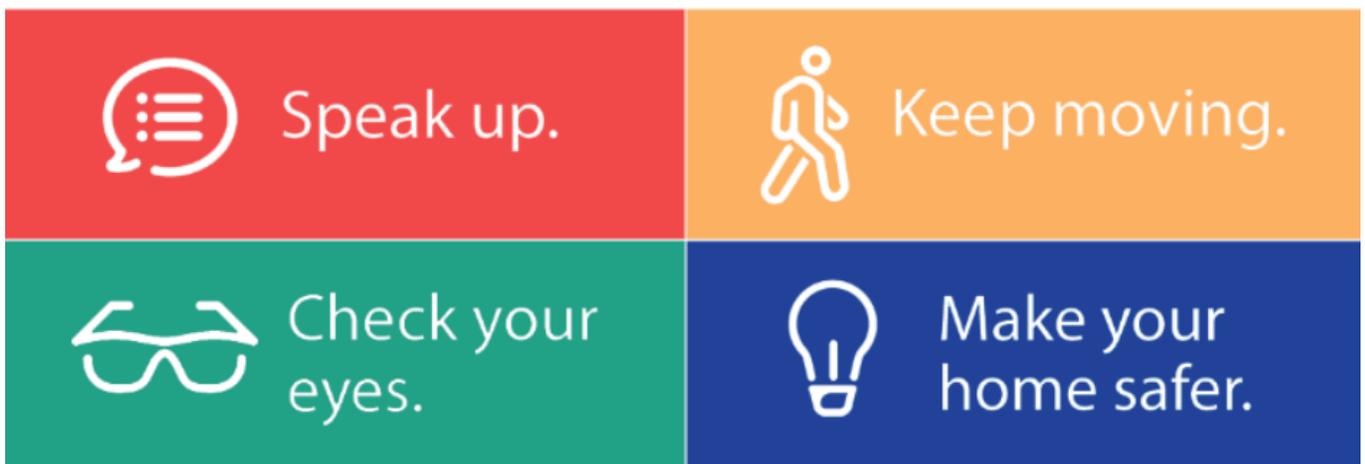
Puede utilizar la lista de verificación (izquierda) como punto de partida para ayudarle a comenzar con las tareas del hogar.

Prevención de caídas: consejos sencillos

La prevención de caídas es un tema importante que debemos considerar a medida que envejecemos. Los cambios físicos y las condiciones de salud (y a veces, los medicamentos utilizados para tratar esas afecciones) aumentan la probabilidad de sufrir caídas a medida que envejecemos. De hecho, las caídas son una de las principales causas de lesiones entre los adultos mayores. Aún así, el miedo a caer no tiene por qué gobernar su vida. En su lugar, considere seis estrategias simples para prevenirlas.

- 1. Agende una cita con su proveedor de atención médica:** es posible que su proveedor desee hablarle sobre sus medicamentos, caídas anteriores y sus condiciones de salud.
- 2. Siga moviéndose:** los ejercicios ligeros, como caminar, mejoran la fortaleza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.
- 3. Póngase zapatos cómodos:** Póngase zapatos planos, resistentes y que le queden bien y con suelas antideslizantes. Los zapatos cómodos también pueden reducir el dolor en las articulaciones.
- 4. Elimine los peligros del hogar:** Elimine el desorden de los pasillos y ponga alfombrillas antideslizantes en la bañera o la ducha.
- 5. Ilumine bien las áreas vitales:** Mantenga su casa bien iluminada para evitar tropezarse con objetos difíciles de ver.
- 6. Utilice dispositivos de apoyo:** Un bastón o un andador pueden ayudarle a mantener la estabilidad. Su proveedor de atención médica puede darle una referencia para que lo vea un terapeuta ocupacional.

Falls are Preventable.



Explore estos recursos: [Mayo Clinic](#), [National Alliance for Caregiving](#), [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)

Anuncios

Servicios de apoyo en el hogar (IHSS):

Aumento de la tarifa salarial del proveedor

A partir del 1 de abril de 2024, la tarifa salarial de los proveedores de servicios de apoyo en el hogar aumentará de \$19.05 a \$19.50

Servicios de apoyo en el hogar (IHSS):

Sistema de proveedores suplentes

Atención Proveedores de servicios IHSS:

¿Está interesado en ganar \$21.55 por hora y posiblemente calificar para recibir horas extras? Si está interesado, llame a Public Authority al 510 577 5694 e inscríbese como proveedor suplente de servicios de apoyo en el hogar.

¿Es beneficiario y necesita un proveedor urgentemente?

El Sistema de Proveedores Suplentes brinda servicios de apoyo temporales o servicios de cuidado personal en el hogar a personas elegibles que reciben servicios de apoyo en el hogar y servicios de cuidado personal exentos (no en una institución) porque sus proveedores habituales no están disponibles. Si usted es beneficiario y necesita servicios suplementarios relacionados con el cuidado personal que su proveedor actual no puede brindarle o porque usted (el beneficiario) está haciendo la transición del cuidado en una institución a la comunidad y aún no ha localizado un proveedor. Para obtener información sobre este servicio, comuníquese con Public Authority llamando al 510 577 1980 y solicite los servicios del sistema de proveedores suplentes.

Mayo 2024: Mes del Adulto Mayor de los EE. UU.

Cada mes de mayo, la nación celebra el Mes del Adulto Mayor de los EE. UU. El tema de 2024 es “Powered by Connection”, el cual reconoce el profundo impacto que pueden tener las relaciones significativas y las conexiones sociales en nuestra salud y bienestar. Las conexiones sociales desempeñan un papel vital en apoyo de la independencia y nuestra opción a envejecer en nuestra casa, ya que permiten combatir el aislamiento, la soledad y otros problemas. Durante el mes de las personas mayores, nuestra atención se enfoca en estos objetivos:

Conectar a los adultos mayores con servicios locales que pueden ayudarles a superar obstáculos para lograr o mantener relaciones significativas.

- * Servicios de transporte: [East Bay Paratransit](#) ofrece transporte a personas con discapacidades o condiciones relacionadas con la salud con vehículos equipados con elevadores para sillas de ruedas.
- * Servicios de comida: [Meals on Wheels of Alameda County](#) ofrece comidas nutritivas para personas mayores confinadas en sus hogares. [J-SEI](#) apoya a los adultos mayores entregándoles comidas calientes, además de brindar clases de bienestar personal y organizar eventos comunitarios.

Promover recursos que acomoden la participación de los adultos mayores: eventos comunitarios, clubes sociales y oportunidades de voluntariado.

- * Clubes sociales: [Bay Area Older Adults](#) es un grupo que ofrece grupos comunitarios de senderismo y excursiones de un día.
- * Bibliotecas: la sucursal Alameda County Library Fremont ofrece [clases gratuitas de Tai Chi](#) para adultos y personas de la tercera edad. Otras oportunidades incluyen grupos de escritura y organización de información (*Journaling Hour*) y oportunidades de voluntariado.
- * Centros comunitarios: hay centros comunitarios en todo el condado que pueden ofrecer instalaciones como gimnasios y eventos comunitarios. Las ciudades que participan son, entre otras:

[Alameda](#) [Berkeley](#)
[Castro Valley](#) [Oakland](#)
[Livermore](#) [San Leandro](#)



Noticias: cierre del área de recepción/salas

Importante:

Cierre temporal de salas de espera y recepción de la agencia de servicios sociales en **Eastmont Mall, primer piso**

Las oficinas y área de recepción de la agencia de servicios sociales en Eastmont Mall, primer piso - que cubren los Servicios para Adultos y Personas Mayores - se vieron afectadas por las recientes inundaciones del Eastmont Mall. Las salas del primer piso estarán cerradas hasta nuevo aviso.

La recepción de Servicios de apoyo en el hogar (IHSS) atenderá temporalmente en el segundo piso. Ingrese por Entrance E (frente a McDonalds) y tome a la izquierda.

La orientación para proveedores IHSS se ofrece en línea.

Beneficiario: hable con un empleado llamando al 510 577 1800

Proveedor: hable con un empleado llamando al 510 577 1877

El horario de atención seguirá siendo el mismo: 08:30 a. m. a 5:00 p. m.

Para compartir sugerencias sobre temas o ideas para futuros boletines de Public Authority por favor escríbanos por correo electrónico a:
PAPress@acgov.org

Editores:

Nicole Hayes, Sandra Pearson, Ericka Franklin Medina, Emily Vo, Mitzi Richardson y Christine Morgan

Equipo responsable del boletín de Public Authority

Correo postal :

6955 Foothill
Boulevard
Suite 300
Oakland, CA 94605-2409
(Lobby: First Floor, Suite 143)



CONTACTOS

Central telefónica :	510-577-3552
Fax:	510-577-3579
Beneficios (salud):	510-577-3551
Capacitaciones:	510-577-3554

Registro

Beneficiario IHSS:	510-577-1980
Proveedor IHSS:	510-577-5694

Sitio web: <https://ac-pa4ihss.org/>

Nómina IHSS:	510-577-1877
Línea directa APS:	510-577-3500
Información y asistencia para personas mayores:	510-577-3530
Busque su Trabajador Social IHSS:	510-577-1900