

ALAMEDA COUNTY

PUBLIC AUTHORITY PRESS



ABOGAR

• **INFORMAR** •

APOYAR

Public Authority Press es un boletín informativo que se publica 3 veces al año para 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 actualizada sobre los eventos organizados por el Programa IHSS durante todo el año.

• • • EDICIÓN 7/OTOÑO 2025 • • •

EN ESTA EDICIÓN

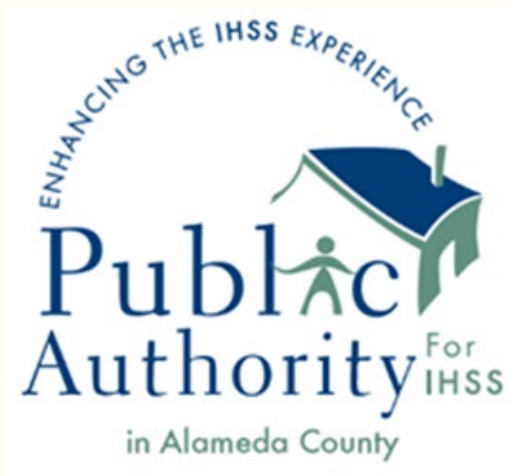
OTOÑO
2025

Public Authority

Mensaje de la Directora
Ejecutiva.....3

Entrenamiento.....4

Entrenamientos gratuitos para
proveedores y beneficiarios
activos de IHSS del condado de
Alameda

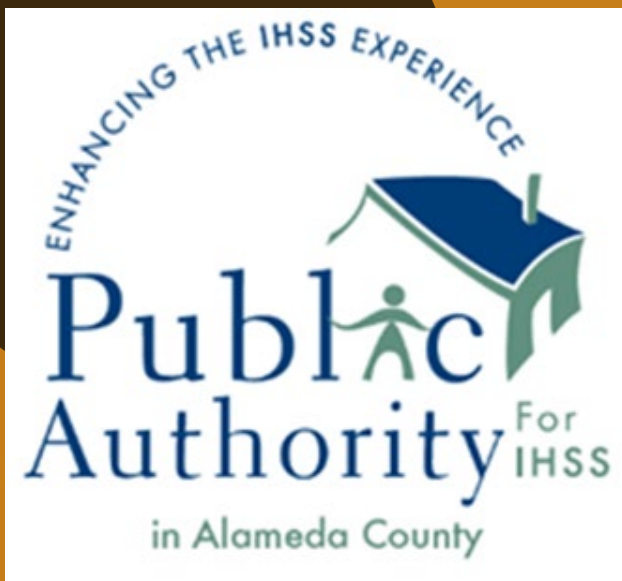


Servicios de apoyo en el hogar

Datos actuales del IHSS7
IHSS en las noticias.....8
Portal de servicios electrónicos...9
Equipos EPP.....10
SEIU 2015.....11
Historias personales.....12

Recursos

- Eat Smart Live Strong.....15
- Evento de agradecimiento al cuidador.....16
- Concientización sobre la discapacidad.....17
- Servicios para veteranos....19
- Cosas divertidas para hacer.....20
- Care Partners.....21
- Contactos22
- Crucigrama.....23



Alameda County
Social Services Agency



MENSAJE DE LA DIRECTORA EJECUTIVA

Este noviembre, reconocemos con orgullo el Mes Nacional del Cuidador, un momento para honrar la dedicación y la compasión de nuestros proveedores IHSS.

A todos nuestros proveedores IHSS: Gracias por el increíble trabajo que realizan cada día. Su compromiso de apoyar a las personas y familias de nuestra comunidad es verdaderamente inspirador. Vemos su arduo trabajo y apreciamos profundamente la atención que nos brindan.

Gracias por venir, por preocuparse profundamente y por marcar una diferencia cada día. Estamos orgullosos de dedicarles este mes ¡y siempre!

Nicole Hayes
Directora de División,
Dirección ejecutiva del programa IHSS,
Autoridad Pública de IHSS

**Comuníquese con
nosotros**

Teléfono: +510-577-3552
Correo elec.: PApress@acgov.org

ENTRENAMIENTOS

Tenemos entrenamientos y talleres gratuitos disponibles tanto para los beneficiarios como para los proveedores de servicios de apoyo en el hogar sobre temas relacionados con la salud y el cuidado en el hogar.



¿Sabía que...?

Los entrenamientos también se ofrecen en otros idiomas EN PERSONA y EN LÍNEA. Pulse [AQUÍ](#) para inscribirse o llame al 510-577-3554.

INSCRÍBASE

AHORA

Plan de entrenamientos

Nov 3: Guía de beneficios públicos para personas mayores (10:00-1:30 a. m.)

Nov 4: Venciendo la melancolía de los feriados (2- 3pm)

Nov 6: Venciendo la Melancolía Navidena [español] (2-3pm)

Nov 17: Cáncer 101 / 10-11am)

Nov 18: Conversaciones sobre demencia (10-11am)

Nov 19: Conversaciones Sobre Demencia [español] (2-3pm)

Nov 20: Orientación para proveedores IHSS: Soporte del portal de servicios electrónicos (1-2:30pm)



ENTRENAMIENTO: PROVEEDORES IHSS

¡ Los proveedores de servicios de apoyo en el hogar (IHSS) pueden asistir a clases de entrenamiento GRATUITAS!

• *¿Por qué asistir a las clases Public Authority?*

- **¡Las clases son GRATIS!** : Hay otros entrenamientos sobre el cuidado en el hogar con costo para los participantes.
Desarrollo profesional: Aumentar los conocimientos y habilidades como cuidador
Apoyo de pares: ¡No están solos en sus experiencias de vida! Nuestras clases ofrecen conexión, apoyo y la oportunidad de interactuar con otros cuidadores y beneficiarios como usted.
Variedad de clases: Se ofrecen muchos temas diferentes en las clases, como demencia y planificación avanzada de cuidados para la asistencia financiera.
- **Expertos:** ¡Nuestros instructores están emocionados de compartir su experiencia e iniciar discusiones significativas con usted!
- **Incentivos como tarjetas de regalo:**
Los asistentes pueden recibir una tarjeta de regalo como agradecimiento especial por participar.

¿Quién puede asistir?

CLASES DE PUBLIC AUTHORITY?

Proveedor IHSS:

Debe mantener su estado de elegibilidad, haber completado todos los requisitos de inscripción del proveedor y recibido pagos de nómina en el último año.

Beneficiario IHSS:

Debe estar activo y registrado en el condado de Alameda.

¿Necesita ayuda para buscar un proveedor?

Llame al Registro de la
Public Authority al
510-577-1980.

¿Actuar como su propio empleador es demasiado para usted?

Considere autorizar a un responsable de firmar la hoja de horas en su nombre.
Comuníquese con su trabajador social para obtener más detalles.

ENTRENAMIENTO: BENEFICIARIOS IHSS

Materiales y herramientas de entrenamiento útiles que los beneficiarios pueden usar para apoyar su función como empleadores.

Cómo encontrar, entrevistar y contratar un proveedor:

- [Encontrar, entrevistar y contratar un proveedor](#)
 - Como empleador, usted puede contratar a cualquier persona que cumpla con los requisitos como proveedor IHSS y pueda satisfacer sus necesidades.
- [Cómo empezar con un proveedor IHSS](#)
 - Es importante decirle al nuevo proveedor qué espera usted de su trabajo. Es mejor hablar de los temas difíciles y llegar a un acuerdo antes de empezar a trabajar.

¡Necesitamos!

Proveedores de reserva (EBU) para cubrir urgencias temporales

Proveedores: ¿Está disponible para cubrir tareas de guardia o urgentes? ¿Tiene flexibilidad sobre la ubicación del trabajo y desea ganar dos dólares adicionales por hora?

Beneficiarios: ¿Necesita urgentemente un proveedor porque está haciendo la transición al cuidado en el hogar y no ha identificado a un proveedor?

Entonces, puede calificar para recibir ayuda de un proveedor de respaldo temporal

Llame a la Public Authority al 510-577-1980 y pida más información

Pulse cada subtítulo para ver más información

- [Contrato de trabajo entre el Proveedor y el Beneficiario](#)





Tener un contrato de trabajo formal ayudará a explicar las tareas y el horario de trabajo.
- [Comunicación del IHSS con el Proveedor](#)

Tener una buena comunicación es el primer paso en toda relación de trabajo positiva.
- [Supervisión de su proveedor IHSS](#)

Como empleador, usted deberá supervisar a su proveedor. Esto puede resultar incómodo al principio, pero se volverá más fácil con el tiempo y la práctica.
- [Decidir cuándo despedir a un proveedor](#)

Como empleador, usted tiene derecho a despedir a su proveedor por cualquier motivo, pero debe pensar bien en esta decisión antes de actuar.

DATOS ACTUALES

	32,731	Beneficiarios elegibles IHSS en el condado de Alameda
	31,694	Proveedores IHSS activos en el condado de Alameda
	\$20.00	Salario por hora de los proveedores IHSS en el condado de Alameda
	18.2%	de los proveedores IHSS activos reciben beneficios de salud a través del programa de salud de la Public Authority

La demanda del IHSS ha ido aumentando en los últimos años y continúa aumentando con el rápido crecimiento de la población de adultos mayores en el condado de Alameda.

EL FUTURO

La pandemia ha tenido un impacto desproporcionadamente negativo en nuestras poblaciones de adultos mayores vulnerables y en aquellas con discapacidades. Las altas tasas de infección por COVID-19 en entornos de vida grupal resaltan la importancia de los programas IHSS que permiten que las personas reciban atención en sus propios hogares. El Presupuesto Aprobado incluye fondos para establecer un sistema de servicios de respaldo permanente, con 80 horas aprobadas por año por cliente, o hasta 160 horas determinadas según el caso.

CIERRES DE OFICINAS POR FERIADOS

Las oficinas de Alameda County Adult and Aging Services cerrarán la atención en las siguientes fechas, en observancia de los días feriados:

// **Noviembre 11** (Día de los Veteranos)
Noviembre 27 (Acción de Gracias)
Noviembre 28 (Acción de Gracias)
Diciembre 25 (Navidad)

EN LAS NOTICIAS

Detrás de cada cifra de ese presupuesto hay una vida humana. Hagamos lo correcto.



RECIBIR SERVICIOS IHSS NO ES UN LUJO, ES UNA FORMA DE SALVAR VIDAS

Por Jeff González

Publicado el 12 de junio de 2025

The Orange County Register - Comentario

No me presenté como candidato a un cargo porque tuviera ambiciones políticas. Me presenté porque mi hijo RJ no tiene voz. Tiene parálisis cerebral con cuadriplejia espástica. No puede caminar. Él no puede hablar. No puede comer sin una sonda de alimentación. Cada momento de su vida requiere cuidado y atención a tiempo completo. Y todos los días, mi esposa Christine y yo hacemos todo lo que podemos para darle una vida llena de amor, dignidad y seguridad.

No pedimos convertirnos en cuidadores, pero asumimos ese papel con todo nuestro corazón porque eso es lo que exige el amor. Lo que no esperábamos era qué difícil lo haría el sistema. Hoy sirvo a la gente del Distrito 36 de la Asamblea de California. Pero sigo siendo el padre de RJ. Sigo siendo el esposo de Christine. Sigo siendo un cuidador.

Permítanme ser claro: Recibir servicios IHSS no es un lujo. Es una forma de salvar vidas. Es la única razón por la que yo y tantas familias podemos mantener a nuestros seres queridos en casa, donde pertenecen. Y a menudo es lo único que evita que los cuidadores sufran un colapso físico y emocional.

El cuidado es 24 horas al día, 7 días a la semana. No se toma vacaciones. Cuando interviene el IHSS, no sólo ofrece alivio: también preserva a las familias. Mantiene a los seres queridos fuera de las instituciones. Protege a quienes lo dan todo para cuidar a alguien que aman. Prometo seguir luchando por ellos con todo lo que tengo. Porque nuestros más vulnerables merecen más que una cifra en un presupuesto. Ellos merecen dignidad. Ellos merecen cuidados. Ellos merecen una voz.

Protejamos al IHSS. Protejamos a las personas que más dependen del programa.

RECORDATORIO: REVISE SUS MENSAJES DEL PORTAL "ESP" CON FRECUENCIA

***¡Nuevos servicios en línea disponibles para los proveedores
a través del Portal de Servicios Electrónicos o ESP!***

El **Portal ESP** es un sitio web que le permite ahorrar tiempo y ocuparse de todas sus necesidades de nómina en línea.

Proceso fácil = Pago más rápido

El uso del ESP tiene ventajas, ya que le permite:

- Completar y presentar **Planillas Electrónicas**
- Ver su **estado e historial de pagos**
- Registrarse y hacer cambios en su **Depósito Directo**
- Enviar **Reclamaciones de ausencia por enfermedad**

*Si sus destinatarios deciden NO registrarse y no inscribirse en el ESP, usted puede ver su estado e historial de pagos, registrarse para depósito directo y enviar su reclamación de ausencia por enfermedad a través del **ESP**.*

Tanto usted como su beneficiario pueden [registrarse](#) para usar el Portal de Servicios Electrónicos **ESP** en: www.etimesheets.ihss.ca.gov

El ESP ahora ofrece pantallas en español, chino y armenio.

Necesitará la siguiente información para registrarse:

- Su nombre – Número de proveedor de nueve dígitos – Fecha de nacimiento
- Últimos cuatro dígitos de su número de seguro social
- Una dirección de correo electrónico válida

¿Y si necesito ayuda o tengo preguntas?

Llame a la línea de ayuda : 866-376-7066 Opción #4

Vea el video [Registro de proveedores](#) en YouTube o en el sitio web del CDSS:

www.cdss.ca.gov/inforesources/IHSS-Providers/Resources/Electronic-Services

Vea el video del sitio web del Portal del Servicios Electrónicos ESP: Presentación general en el sitio web del CDSS:

www.cdss.ca.gov/inforesources/IHSS-Providers/Resources/Electronic-Services

DISTRIBUCIÓN DE EQUIPOS EPP

¡Equipos de protección personal (EPP) para todos los proveedores y beneficiarios de servicios de apoyo en el hogar (IHSS)!

Los EPP se pueden recoger en persona en cualquiera de las dos ubicaciones siguientes:

- Recepción de **Adult & Aging Services**

- *Dirección:*

- 6955 Foothill Blvd. Suite #143
Oakland, CA 94605

- (Eastmont TownCenter Mall, 1er piso)

- *Cuándo:* Durante el horario habitual de atención, L-V, 8:30 a 5 p. m., excepto días feriados.

PROVEEDORES Y BENEFICIARIOS IHSS:

Los equipos EPP incluyen guantes, mascarillas quirúrgicas y 1 desinfectante de manos. Límite 1 por beneficiario/proveedor.

- **SEIU Local**

- **2015** *Dirección:*

- 333 Hegenberger Rd, STE 400
Oakland, CA 94621

- **SOLO PROVEEDORES IHSS:** Los kits de EPP incluyen guantes, mascarillas y 1 desinfectante de manos.

¡Recoja su EPP antes de que se agoten!



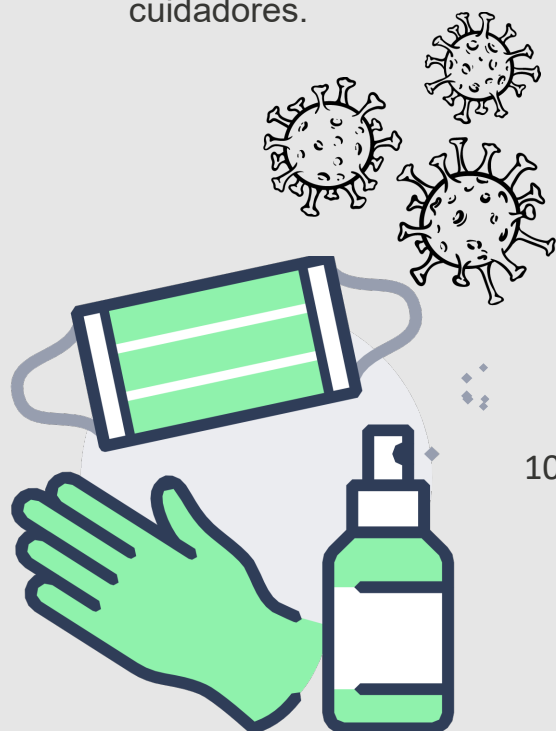
PROTÉJASE Y A LOS QUE LE RODEAN

El equipo EPP puede reducir la propagación de infecciones respiratorias, influenza y otros virus.

Asegúrese de que su EPP le quede bien ajustado. Por ejemplo, una mascarilla bien ajustada puede ayudar a prevenir la propagación de virus.

Personas en alto riesgo:

- Personas con problemas de salud subyacentes, como enfermedades cardíacas, diabetes o sistemas inmunitarios debilitados.
- Personas mayores.
- trabajadores de la salud y cuidadores.




Dando forma al futuro del cuidado a largo plazo... Cada conversación cuenta, una a una

seiu 2015

Unión de Proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar

SEIU 2015 es la Unión que representa a los cuidadores a largo plazo de California, incluidos los proveedores IHSS. SEIU representa a todos los proveedores IHSS y negocia los salarios, los beneficios de salud y otros asuntos relacionados con los contratos de trabajo.

Visite el sitio web de SEIU 2015 para obtener más información sobre los beneficios para los miembros, cómo afiliarse, la historia de la unión y su visión para el futuro, campañas de justicia, recursos, medios de comunicación y cómo participar.

 www.seiu2015.org

¡El Podcast Who Cares! (¡A quién le importa!)

Bajo la conducción de Arnulfo De LaCruz, presidente de SEIU2015, el podcast explora temas críticos que enfrentan los trabajadores y beneficiarios de cuidados, como derechos laborales, justicia económica e intersección de la política con el cuidado a largo plazo.

Escúchelo ahora:

<https://who-cares-seiu2015.podbean.com/>

Centro de acción para miembros

Llame al 855-810-2015

De lunes a viernes

Abierto: 7 a. m. a 7 p. m.

Nuevo Memorando de Entendimiento

La Junta de Supervisores del Condado de Alameda aprobó recientemente un nuevo Memorando de Entendimiento (MOU) con el SEIU2015. El contrato revisado entre la Public Authority for In-Home Supportive Services del Condado de Alameda y SEIU Local 2015 está vigente hasta el 30 de septiembre de 2027.

El acuerdo define los derechos del proveedor y el beneficiario de IHSS, salarios, beneficios de salud y otros derechos y garantías laborales.

Revise el nuevo MOU [AQUÍ](#)

Historias personales

LLAMADA A LA ACCIÓN: El IHSS del condado de Alameda y la Public Authority quieren escuchar SUS HISTORIAS DE LA VIDA REAL sobre el poder del cuidado y sus experiencias con IHSS. Sus mensajes podrían compartirse en futuras publicaciones del boletín de la Public Authority. Por favor responda las preguntas en detalle. ¡Deseamos destacar su travesía personal y estamos emocionados de compartir sus historias! Continuemos la conversación sobre los desafíos y triunfos del trabajo como cuidador.

**Envíenos su historia personal y una
fotografía con su cuidador (o de la
persona que usted cuida)**

ALAMEDAY COUNTY PUBLIC AUTHORITY
6955 FOOTHILL BLVD, SUITE 143
Oakland, CA 94605

PAPRESS@ACGOV.ORG

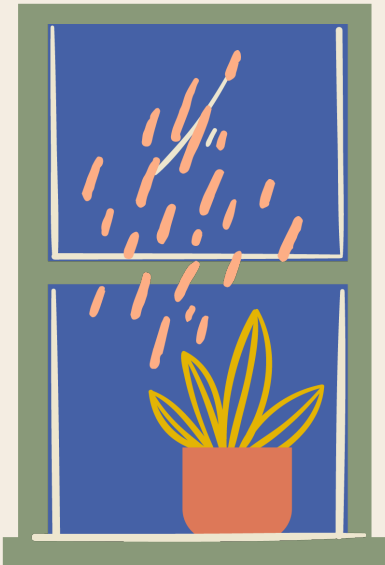
¿Cómo ha sido tu experiencia como cuidador?

Maravillosa y conveniente. Se adapta bien a mis necesidades y actividades personales. ¿Qué desafíos se ha esforzado en superar en este trabajo?
Ser organizado y eficiente.

¿Qué lecciones valiosas ha aprendido en su trayectoria como cuidador?
Compasión con comunicación. Obtener ayuda para afrontar los desafíos según sea necesario.

¿Cómo ha podido ayudarle el IHSS o la Public Authority?
Mediante llamadas telefónicas que responden mis preguntas según sea necesario.
¿Cómo pueden IHSS y la Public Authority satisfacer mejor sus necesidades?
Pues, que siga ahí, apoyándonos.

CATHERINE, NEWARK
PROVEEDORA IHSS



¿Qué lecciones valiosas ha aprendido en su trayectoria como cuidador?

Sentir siempre confianza y seguridad al hablar con clientes potenciales. Se necesita tiempo y dedicación.

¿Cómo ha podido ayudarle el IHSS o la Public Authority ?

Con los cursos y talleres de entrenamiento gratis sobre prestación de servicios en el hogar a través del IHSS.

BALJINDER, NEWARK
PROVEEDOR IHSS



¿Cómo ha sido su experiencia como cuidador? Ha sido una gran experiencia ayudar a otros a diario.

¿Qué desafíos se ha esforzado en superar en este trabajo?

Tratar de manejar situaciones difíciles con calma.

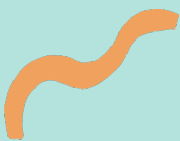
¿Qué lecciones valiosas ha aprendido en su trayectoria como cuidador?

Siempre aprendes cosas nuevas todos los días.

¿Cómo ha podido ayudarle el IHSS o la Public Authority?

Han sido de gran ayuda y he adquirido más experiencia a lo largo de los años que llevo trabajando como cuidador.

Son buenos para responder cualquier inquietud o pregunta que tengo.



REZA, NEWARK
PROVEEDOR IHSS

HISTORIAS DE LOS BENEFICIARIOS IHSS...

“Mi experiencia en el programa IHSS ha implicado brindar apoyo con mis actividades diarias, así como brindar apoyo emocional y comunicación. Los desafíos del cuidado incluyen permitir que alguien más esté en mi casa y tener más paciencia para trabajar con otra persona. Al mismo tiempo, también he aprendido a cuidar de mis propias necesidades a veces. IHSS escucha mis necesidades y monitorea mi salud. Siento satisfacción con los servicios.”

GURMEET, NEWARK
BENEFICIARIO IHSS

“Mi trayectoria como cuidador ha sido un período de importante crecimiento y aprendizaje personal. A pesar de mi frustración y tristeza, mi Proveedor me ha cuidado con tanta amabilidad y compasión.

Superar los desafíos del cuidado implica comprender verdaderamente las necesidades de la otra persona y comunicarse con respeto mutuo. Al recibir cuidados en mi casa, he aprendido a manejar mis propias emociones y a mantener la calma y la objetividad.

IHSS me proporciona buenos proveedores cuando los necesito, para que yo pueda vivir de manera segura e independiente en mi propia casa con mi esposa. Para satisfacer mejor mis necesidades, sería bueno que IHSS permitiera horarios autorizados más flexibles”.

KIJONG, DUBLÍN
BENEFICIARIO
IHSS

EAT SMART LIVE STRONG

Seminario educativo sobre Nutrición para adultos mayores

Únase al personal de la Agencia local de apoyo a los ancianos del Condado de Alameda **el lunes 27 de octubre de 2025 de 1:30 a 2:30 PM** en un seminario web divertido e interactivo para adultos mayores. Nuestro objetivo es ayudar a los adultos de 60 años o más a adoptar nuevos comportamientos para mejorar su salud y calidad de vida con cambios dietéticos simples y actividad física moderada.

El programa EAT SMART LIVE STRONG ofrece motivación, educación y estrategias para el éxito. ¡Queremos ayudarle a alcanzar sus nuevos objetivos de nutrición, ejercicio y salud y mantener el rumbo!

Insíbase en: <https://t.ly/SR2Lc> o abra el Código QR (abajo a la derecha).



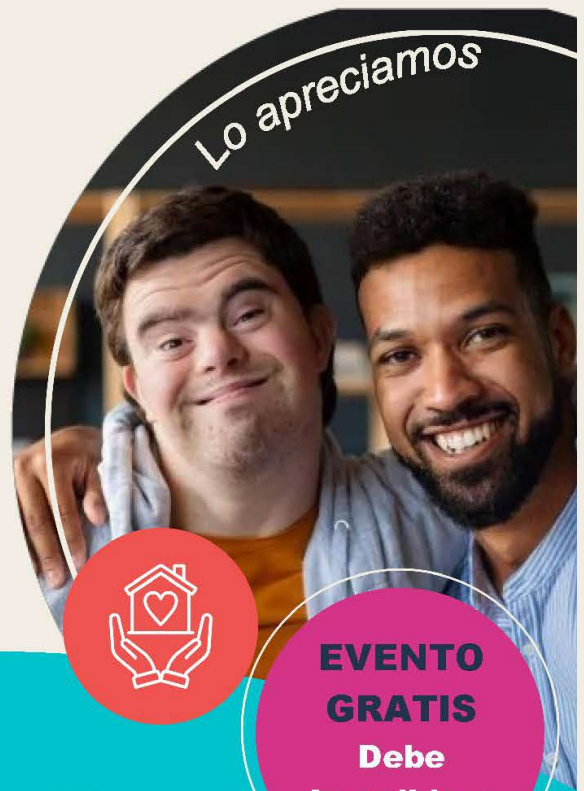
This program and material was funded by USDA's Supplemental Assistance Nutrition Program - SNAP (known in California as CalFresh) and the County of Alameda Area Agency on Aging. Both organizations pride themselves on being equal opportunity providers and employers.



Alameda County
Social Services Agency

FERIA

Agradecimiento al cuidador y RECURSOS



**EVENTO
GRATIS**
Debe
Inscribirse

**JUEVES 13 DE
NOVIEMBRE, 2025
10 AM a 2PM**

Adult & Aging Services
Eastmont Mall
6955 Foothill Blvd, Suite 143
Oakland, CA 94605

● En honor al Mes
Nacional del Cuidador,

venga a recibir el
aprecio y el apoyo
que merece el trabajo
tan importante que
usted realiza.

Regístrese:

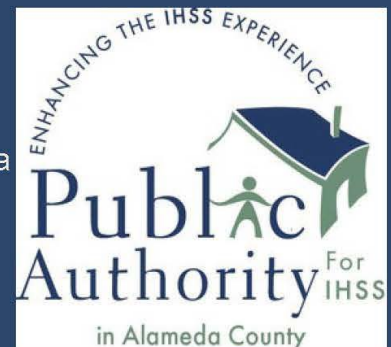


ac-pa4ihss.org

Organizaciones participantes:

- Servicios de apoyo en el hogar
- Area Agency on Aging
- Care Partners
- ACE Home Health & Hospice Alameda
- Alliance for Health
- San Leandro Adult School SEIU 2015
- ¡y muchos más!

¡Esperamos verlos allí!



* Vacunas contra COVID-19 disponibles en el evento. * Almuerzo para los inscritos.
Las actividades incluyen bingo y una demostración de mecánica corporal y transferencia.

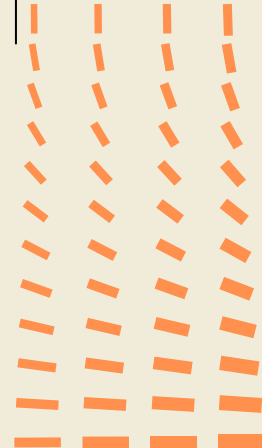
CONCIENTIZANDO SOBRE LA DISCAPACIDAD

Compromiso

Barreras

Defensoría

IHSS



Compromiso y barreras

1.3 mil millones en todo el mundo se identifican como personas con discapacidad.

(Organización Mundial de la Salud, 2025)

La concientización sobre la discapacidad no es solamente un evento o una campaña; la concientización sobre la discapacidad es un compromiso continuo con la inclusión y la representación auténtica.

Dado que la comunidad de personas con discapacidad es la minoría más grande del mundo, existe una necesidad inmediata de que las empresas y las organizaciones prioricen la accesibilidad y la concientización de manera impactante.

La concientización sobre la discapacidad implica romper las barreras, tanto físicas como sociales, que excluyen a las personas con discapacidad de participar plenamente en la vida cotidiana. Significa educar a la gente sobre la importancia de la inclusión y los muchos beneficios que puede traer.

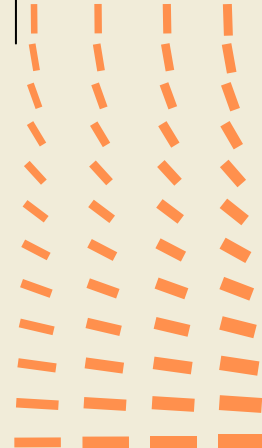
CONCIENTIZANDO SOBRE LA DISCAPACIDAD

Compromiso

Barreras

Defensoría

IHSS



Defensoría y IHSS

Seguimos necesitando la defensoría y cambios en las políticas que aboguen por la accesibilidad y fomenten una cultura de inclusión.

Ya sea que esté abogando por usted mismo, por otra persona o influyendo en las políticas públicas, existen recursos útiles disponibles.

- [Disability Rights California](#)
- [Ability Now Bay Area](#)
- [City of Oakland](#)
- [Easy Does It](#)
- [CRIL](#)
- [Regional Center of the East Bay](#)

El Programa de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) es un recurso vital que brinda asistencia compasiva en el hogar a personas elegibles que son mayores, ciegas o que viven con discapacidad. El programa IHSS desempeña un papel fundamental al ayudar tanto a adultos como a niños a mantener su independencia y permitirles permanecer seguros en la comodidad de sus propios hogares. A través de un trato personalizado, el programa mejora la calidad de vida al tiempo que reduce la necesidad de atención institucional.

SERVICIOS PARA VETERANOS

11 DE NOVIEMBRE 2025

DÍA DE LOS VETERANOS

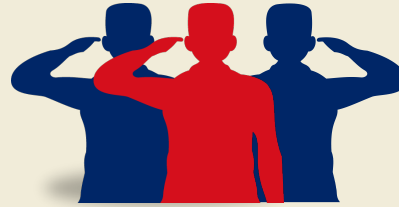
Gracias por servir a nuestro país y
proteger nuestra libertad.

La VSO (County Veterans Service Office) fue establecida por la Junta de Supervisores del Condado de Alameda para ayudar a los veteranos, familiares y dependientes a obtener beneficios de agencias federales, estatales y locales que administran programas para veteranos.

¿Sabía que...?

En 2024, el valor total de los beneficios que nuestra oficina ayudó a otorgar a los veteranos que viven en el condado de Alameda fue \$7.4 millones.

Nota: County Veterans Service Office estará cerrada el 11/11/25, en observancia del feriado.



County Veterans Service Office
puede ayudarle a navegar por
los siguientes programas:

- Discapacidad y Compensación por indemnización a dependientes
- Pensiones para veteranos
Ayuda y asistencia del VA y
beneficios para personas confinadas en el hogar
- Pago exonerado de educación superior para dependientes de veteranos
- Beneficios educativos (GIBill)
- “Designación Veterano” en su Licencia de conducir de CA
- Préstamos hipotecarios directos o respaldados por VA
- Préstamos hipotecarios CalVet
- Asistencia para vivienda



COSAS DIVERTIDAS PARA HACER

Otoño 2025

Noviembre no es solamente para ocuparse del pavo y los desfiles; es una oportunidad para explorar nuestra comunidad y expresar nuestro agradecimiento de las maneras más creativas. Lea a continuación para conocer algunas de las actividades que nos llamaron la atención este mes.

Una vida más saludable y plena comienza en el momento en que sale de sus cuatro paredes y explora el mundo que le rodea. Incluso si ya no puede moverse como antes, un simple cambio de escenario podría ser exactamente lo que necesita para mantener el ánimo en alto.

Noviembre 2, 2025

Alameda Point Antiques Faire: La exposición de antigüedades más grande del norte de California. Se paga entrada. Estacionamiento gratuito.

Noviembre 4, 2025

Manualidades "Make It": Un círculo de artesanías y arte de fibra. Traiga su propio proyecto y materiales para una tarde de construcción comunitaria y manualidades en Alameda. Biblioteca gratuita.

Noviembre 8, 2025

Ohlone College: Mercado de pulgas y ventas de garaje, puestos comunitarios, artes y manualidades, antigüedades, vendedores de comida.

Noviembre 14-15, 2025

The Great Junk Hunt: tesoros de antigüedades y mercado de pulgas en el centro de la feria del Condado de Alameda (se paga entrada y estacionamiento).

Noviembre 20, 2025

Limpieza de la playa de Alameda: Ayude a nuestra comunidad limpiando la basura de la playa. Llevaremos nuestros propios suministros. Únase a nosotros para socializar y disfrutar del aire fresco.

Noviembre 29, 2025

Mercado de agricultores de Alameda: Compre frutas y verduras de temporada en este mercado de agricultores abierto todo el año. Apoye a sus productores locales.



CARE PARTNERS



Quien Somos?

Compañeros de Cuidado ofrece apoyo gratis para personas de Mayor Edad con Bajos Ingresos o Discapacitados y individuos en Servicios de Apoyo en casa (IHSS).

PODEMOS APOYARTE EN LO SIGUIENTE:

1

Encontrar
equipo medico
duradero

2

Conexión a
recursos
locales

3

Planear el
Cuidado de
Vida

510-577-3517

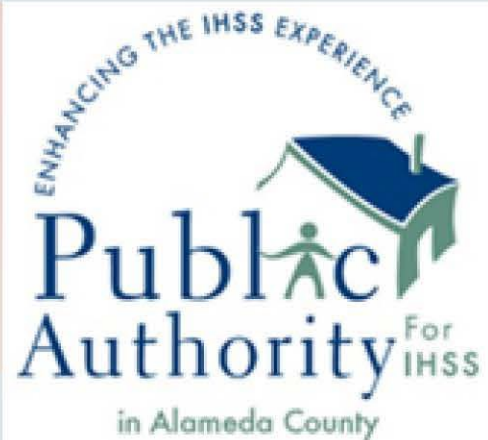
care.partners@acgov.org



**Public Health
Department**
Alameda County Health



Condado de Alameda
Public Authority



Comuníquese con nosotros



Dirección postal:

8955 Foothill Blvd, Suite 300

Oakland, CA 94605

Área de recepción: Primer piso,
Oficina suite 143



¡Llame hoy!

Central 510-577-3552

telefónica:

Fax: 510-577-3579

Beneficios 510-577-3551

(salud):

Entrenamientos: 510-577-3554



El Registro

Beneficiario IHSS: 510-577-1980

Proveedor IHSS: 510-577-5694

*Para compartir sugerencias sobre temas o ideas
para futuros boletines de Public Authority, por
favor escribanos a: PAPress@acgov.org*

Visítenos en línea en

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

Otros teléfonos útiles

Nómina IHSS: 510-577-1877

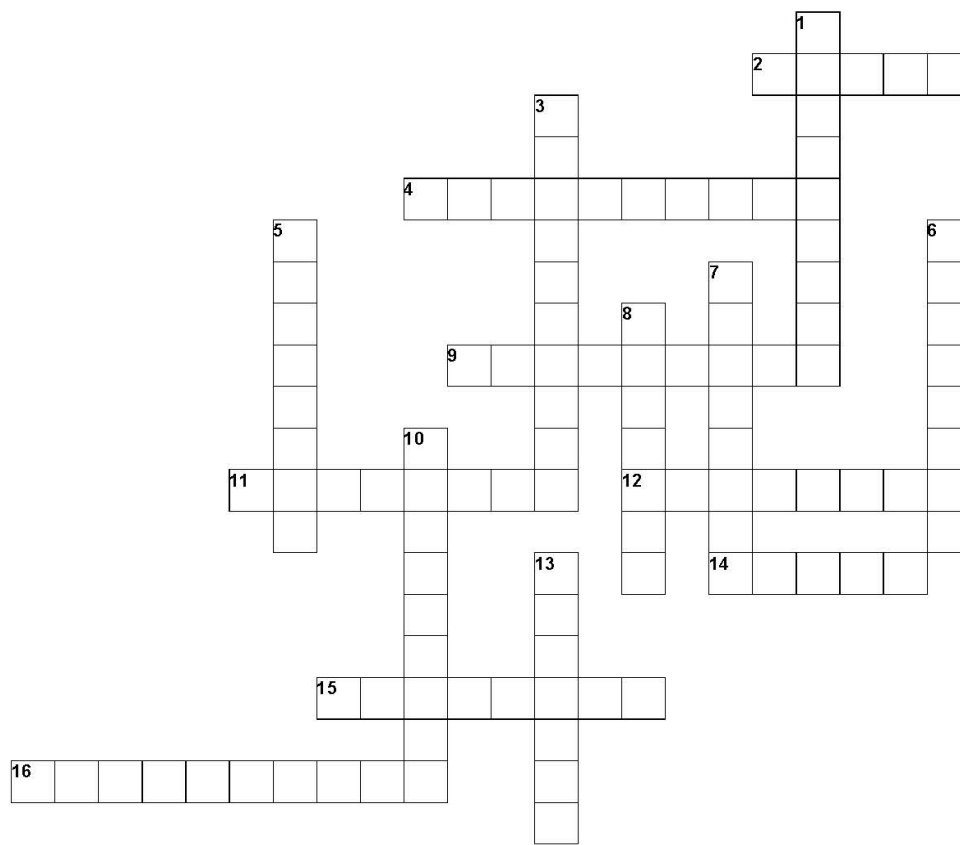
Servicios de protección
para adultos: 510-577-3500

Información y asistencia
para personas mayores: 510-577-3530

Busque su
Trabajador Social
IHSS: 510-577-1900



El Otoño



Horizontal

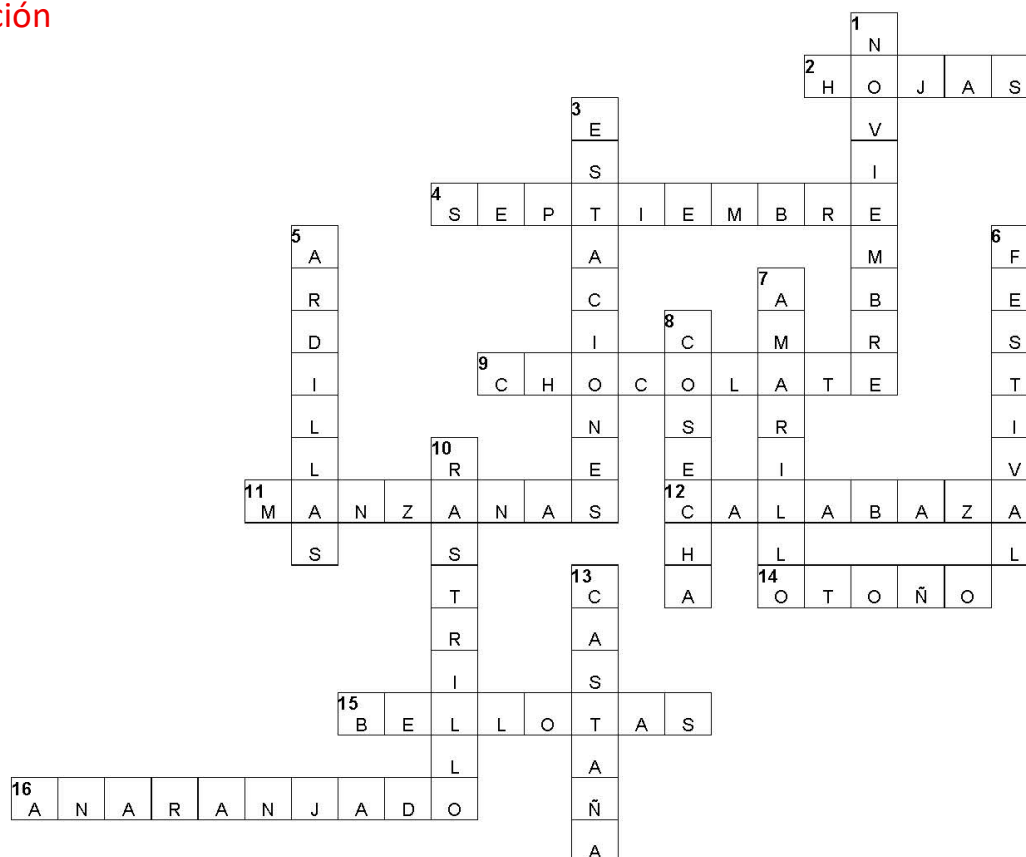
- 2.** Cambian de color y se caen de los árboles en otoño.
- 4.** En este mes comienza el otoño.
- 9.** Bebida caliente, deliciosa para tomar en una noche templada o fría.
- 11.** Frutas frescas dulces, jugosas y crocantes, a veces rojas, a veces verdes, que pueden comerse directamente del árbol o usarse para preparar un rico postre.
- 12.** Puedes usarla para hacer un postre o para tallar "caras" para decorar tu casa en el otoño.
- 14.** En esta estación del año se caen las hojas de los árboles.
- 15.** Frutos del encino, el roble y otros árboles. ¡Les encanta hasta a las ardillas!
- 16.** El color de la calabaza.

Vertical

- 1.** El último mes del otoño.
- 3.** Primavera, verano, otoño e invierno. Estas son las 4 ...
- 5.** Animalitos muy simpáticos que durante el otoño se dedican a recolectar frutos secos y semillas.
- 6.** En este tipo de evento podemos escuchar música, comer platos típicos, bailar y participar en actividades divertidas.
- 7.** Color de las hojas en el otoño. Puede tener muchos tonos diferentes.
- 8.** Actividad de recoger todos los frutos de la tierra cuando están listos y maduros.
- 10.** Se usa para recoger las hojas secas caídas de los árboles en el otoño.
- 13.** Semilla comestible. Fruto del castaño, que se cosecha más que nada en el otoño.

El Otoño

Solución



Horizontal

2. Cambian de color y se caen de los árboles en otoño.
4. Este mes comienza el otoño.
9. Bebida caliente, deliciosa para tomar en una noche templada o fría.
11. Frutas frescas dulces, jugosas y crocantes, a veces rojas, a veces verdes, que pueden comerse directamente del árbol o usarse para preparar un rico postre.
12. Puedes usarla para hacer un postre o para tallar "caras" para decorar tu casa en otoño.
14. En esta estación del año se caen las hojas de los árboles.
15. Frutos del encino, el roble y otros árboles. ¡Les encanta a las ardillas!
16. El color de la calabaza.

Vertical

1. El último mes del otoño.
3. Primavera, verano, otoño e invierno. Estas son las 4 ...
5. Animalitos muy simpáticos que, durante el otoño, se dedican a recolectar frutos secos y semillas.
6. En este tipo de evento podemos escuchar música, comer platos típicos, bailar y participar en actividades divertidas.
7. Color de las hojas en otoño. Puede tener muchos tonos diferentes.
8. Actividad de recoger todos los frutos de la tierra cuando están listos y maduros.
10. Se usa para recoger las hojas secas caídas de los árboles en otoño.
13. Semilla comestible. Fruto del castaño, que se cosecha principalmente en otoño.