



— THE CENTER FOR —
AGING IN PLACE

Guía de Recursos para la Comunidad de Adultos Mayores Pandémicos de Westchester

El centro de Envejecer en Lugar (The Center for Aging in Place) ofrece este directorio y referencia informal de servicios para personas mayores y recursos online en medio de la pandemia COVID-19 en el condado de Westchester, gracias a la ayuda de DOROT Westchester, RSVP de Westchester, Volunteer New York! Y Nonprofit Westchester.

Haremos esfuerzos para actualizar esta versión a medida que evoluciona la pandemia. Propuestos cambios, o adicciones o actualizaciones, o pedidos para remover información, puede enviarse a capinfo@centerforaginginplace.org.

Esta versión fue publicada el 1 de mayo de 2020.

Para aprender más del nuevo coronavirus, y la enfermedad que puede causar, conocido como COVID-19, visite la página web del **Departamento de Salud del Condado de Westchester**: <https://health.westchestergov.com/> y la página de web del Centro para Control de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adult.html>. El **Departamento de programas y servicios para personas mayores del condado de Westchester** tiene una variedad de recursos disponibles en página de web: <https://seniorcitizens.westchestergov.com/>.

La línea de ayuda de United Way's 2-1-1 es gratis, confidencial, con servicios en diferentes idiomas para asistir al público en encontrar respuestas a preguntas de salud y recursos humanos y relacionadas a las necesidades resultantes de la pandemia de coronavirus. Esta abierta los 365 días del año. [Simplemente marque 2-1-1.](#)

Feeding Westchester, Alimentando Westchester, ofrece sitios de distribución de paquetes con alimentos, despensas de alimentos móviles, y distribución de alimentos con servicio al carron. Puede encontrar mas información e identificar lugares en: <https://feedingwestchester.org/find-help/> o llamar al (914) 923-1100, días laborables de 8 a.m. a 5 p.m.

El programa de Servicios para Familias RideConnect de Westchester sirve personas mayores de 60 y mas quienes necesitan hacer compras y entrega de mercados domicilio. La misión central de RideConnect es proveer recursos de transportación para adultos de 60 años y mas. El programa también proporciona transportación a citas medicas criticas/urgentes y los voluntarios también han llevado clientes a citas de diálisis y quimioterapia

Voluntarios trabajaran con clientes para obtener la lista de mercado, hacer las compras y luego dejarlas a la entrada o peldaño. (El cliente es responsable financieramente del costo del mercado). Esto también incluye entregas de las despensas de alimentos a las personas necesitadas. Gente mayor puede preguntar por estos programas llamando (914)242-7433 o email Karen Ganis: Kganis@fsw.org.

Los voluntarios de **WestFair Rides** continúan llevando pasajeros pre registrados a sus citas medicas. Ellos piden que tanto el pasajero como el conductor tomen precauciones para protegerse uno al otro. Si su cita NO ES un problema urgente considere posponerla. Sino se siente bien, LLAME a la oficina de su doctor para oír sugerencias de su siguientes pasos. Adicionalmente a las recomendaciones de CDC/DOH acerca del distanciamiento social y otras precauciones, sugerimos que los pasajeros se sienten en la silla trasera tan lejos del conductor como sea posible. Juntos saldremos adelante en estos tiempos difíciles. Por favor llame al (914)764-3533 para mas información o visite <https://www.westfairrides.org/>.

Información en opciones adicionales de entrega de alimentos y agua puede ser encontrada vía **WestFair Rides** en: <https://westfairrides.org/2020/03/food-assistance-available/>. WestFair Rides también tiene una lista de algunas farmacias que tienen entrega a domicilio y puede ser vista en: <https://westfairrides.org/2020/03/stay-home-have-your-prescriptions-delivered>.

Neighbors Link: <https://www.neighborslink.org/issues/coronavirus>. Neighbors Link sigue abierto y disponible para servir a la comunidad inmigrante durante la crisis de COVID-19.

Estamos ofreciendo servicios de emergencia legales y de crisis; ayudamos a clientes de bajos ingresos y recientemente desempleados a obtener comida y tarjetas regalo de supermercados; estamos llamando y enviando mensajes de texto a clientes con regularidad para ver cómo están, y mantenemos a familias aisladas conectadas entre sí al haber pasado a formato online nuestros programas de inglés ESL y Educación de Padres. Con nuestro programa de aprendizaje remoto, programa de distribución de comida y atención personalizada uno a uno, estamos trabajando con más de 1000 familias cada semana.

Neighbors Link se ha asociado con Feeding Westchester para asegurar que todos en nuestra comunidad tengan la comida necesaria durante la crisis del COVID-19.

Si necesita ayuda, llámenos al 914-666-3410.

Telemedicina HRHCare: Estamos abiertos para cuidarte. Horario extendido disponible. Desde la comodidad de tu hogar: <https://www.hrhcare.org/estamos-abiertos-para-cuidarte/>

Open Door Family Medical Center: <https://www.opendoormedical.org/services>.

Nuestro personal considerado y atento ofrece atención primaria de primer nivel que se centra en las necesidades de cada paciente. Queremos que los pacientes y sus familias estén empoderados para mejorar su salud. Proporcionamos servicios médicos comprehensivos, incluyendo: los chequeos, exámenes y pruebas de rutina; inmunizaciones/vacunas; cuidado urgente; la prevención de enfermedades; manejo de enfermedades - diabetes, hipertensión o asma; orientación sobre estilos de vida saludables. (914) OD-CARES (914-632-2737).

ABC Latino Salud – Especial Coronavirus: <http://servicios.abclatino.com/coronavirus>.

El Departamento de Salud Mental para la Comunidad del Condado de Westchester (DCMH) junto con sus agencias socias, ofrecerán guía y apoyo a los residentes del Condado de Westchester mientras hacen frente al impacto del coronavirus. La gente puede afligirse sentir estrés, miedo, depresion y ansiedad.

DCMH va a implementar servicios educacionales y de apoyo mediante una dedicada línea de recursos telefónica, medios sociales, grabaciones de videos, líneas de chat, materiales impresos y vínculos para asesoramiento. La información de DCMH, línea de apoyo y remisiones (914) 995-1900 8 a.m. to 8 p.m./Text # (914) 461-7281.

Volunteer New York! Y su “centro virtual de voluntarios” es un centro para enumerar todas las oportunidades de voluntariado de respuesta y recuperación de covid-19. Visite <https://www.volunteernewyork.org/vvc>.

El consejo del programa **Silver Sneakers** (zapatillas plateadas) de como estar activo y en forma mientras esta en casa, esta aca: <https://www.silversneakers.com/blog/staying-connected-from-afar-tips-seniors/>.

El programa Silver Sneakers también ofrece videos de ejercicios en: <https://facebook.com/silversneakers/>.

Revise **DOROT University Without Walls**. una gran cantidad de atractivas clase con una amplia gama de intereses-todo por teléfono. Personas que hablan ingles pueden escoger temas que siempre cambian y sus perennes favoritos como Lecturas de Museo, Literatura y Arte, Noticias actuales, Entendiendo sus Derechos, Temas Judíos, Salud y Bienestar. Las clases son pequeñas. Visite: <https://www.dorotusa.org/our-programs/at-home/university-without-walls>. O llame al (877)819-9147.

DOROT también ofrece un servicio semanal (Telefono amigos en casa). **Telephone Friends at Home**, presentando llamadas y conversaciones amigables. <https://www.dorotusa.org/our-programs/in-westchester/telephone-friends-home>. O email: infowestchester@dorotusa.org o llame al (914) 485-8354.

Consejos para **ayudar gente mayor a usar videollamada**, del Philadelphia Inquirer: <https://www.inquirer.com/health/coronavirus/seniors-video-calling-how-to-help-facetime-skype-whatsapp-coronavirus-2020036.html>.

Información del Social Security y Medicare relacionada al coronavirus puede ser encontrada en: <https://www.ssa.gov/coronavirus/> Por ejemplo, Medicare ahora ofrece cobertura expandida por servicios telesalud por muchos proveedores de salud. **Información del IRS** acerca de cambios de fechas para declarar impuestos, y acerca de recibir su Covid 19 pago de impacto economico puede ser encontrado en: <https://www.irs.gov/coronavirus>.

The Senior Law Day Collaborative, (el dia de la ley colaborativa para mayores) un grupo de mas de 150 abogados, planeadores de finanzas, administradores de cuidados geriátricos, temas de finanzas y salud. Ellos actualmente están ofreciendo una serie de seminarios web en vivo (y grabaciones después de la sesión). Visite: www.SeniorLawDay.info.

Hope's Door (Puerta de Esperanza) busca poner fin a la violencia doméstica y empoderar a las víctimas para lograr la seguridad, la independencia y cicatrizar el trauma del abuso. El hogar - es donde debes sentirse seguro y protegido. Hope's Door. Somos a quien llamar si no lo estas. La línea directa de Hope's Door: 888-438-8700. <https://hopesdoorny.org/programs-services/6823-2/covid-19/>.

Community Resource Center (Hispanic Resource Center) <http://www.crcny.org/> ;Hablamos Español! En Mamaroneck.

El Centro Hispano (White Plains) <https://www.elcentrohispano.org/>. Si necesita listados de empleos o viviendas u otros servicios por favor enviar un correo electronico al ELCENTROHISPANO1@GMAIL.COM.

Sistema de la biblioteca de Westchester administra el personal voluntario del Asesoramiento individual de beneficios para personas mayores, Senior Benefits Individual Counseling (SBIC) localizados en 9 bibliotecas. Estos lugares están cerrados hasta finales de abril y a lo mejor mas largo dependiendo de la tendencia del coronavirus, pero continua con personal en la línea de ayuda del SBIC. Las personas mayores de Westchester pueden recibir respuestas imparciales acerca de Medicare llamando 914-231-3260 o enviando un email a SBICS@wlsmail.org. Deje su nombre, pregunta, y su método preferido de contacto y nuestros voluntarios le responderán en un día incluyendo los fines de semana.

Sistema de Recursos online de la biblioteca de Westchester-el sistema de la biblioteca de Westchester ofrece contenidos digitales, libros, revistas, libros de historietas, películas, música, y programas de aprendizaje para todas las edades. Todo accesible en www.westchesterlibraries.org; tenga su tarjeta de la biblioteca lista! Email: outreach@wlsmail.org .Nosotros llamaremos o enviamos un email y lo guiaremos.

El laboratorio de misión del sistema de la biblioteca de Westchester-El sistema de la biblioteca de Westchester apoya a socios de la comunidad con baja visión en identificar y usar servicios y recursos que los ayudan a continuar leyendo y a estar involucrados. Ejemplos de este apoyo incluye acceso a servicios del NYS Talking Book y la biblioteca Braille y navegando por las funciones de accesibilidad en los dispositivos actuales. Aprende mas. Envía un email a: outreach@wlsmail.org.

Lista de actividades culturales online que podría disfrutar en casa puede ser encontrada en: <https://www.westfairrides.org/2020/03/fun-activities-to-do-from-home?>.

Aquí encuentra algunas recomendaciones de cine del programador superior del **Jacob Burns Film Center** en nuestro condado que usted puede examinar y ver cuales le gustaría mirar: <https://letterboxd.com/jupinwhm/list/the-social-distance-100/>.

No se olvide de **su canal local de televisión publica** en reportes perspicaces de la evolución de la pandemia, retrospectivas, programas musicales especiales, largometraje, literatura e historia, entre muchos programas edificantes : <https://www.thirteen.org/>. El canal también ofrece acceso a espectáculos de Broadway y obras musicales en este tiempo.

Next Avenue te trae historias confiables, largometraje especiales, videos y recursos sobre cuestiones que son mas importantes cuando envejecemos. Es el website “where grownups keep growing” (“donde los adultos siguen creciendo.”) Tienen bastante información acerca de las muchas maneras que la pandemia afecta nuestras vidas diarias y que estrategias podemos aprender a usar para responder y planear: <https://www.nyconnects.ny.gov/>.

NY Connects es un lugar seguro y gratuito, con información imparcial acerca de servicios a largo plazo y apoyo en el estado de New York para gente de todas las edades o con cualquier tipo de incapacidad. Visite <https://www.nyconnects.ny.gov/> o llame al 1(800) 342-9871.

Uno de los mas grandes desafíos que las familias enfrentan hoy en día es encontrar servicios que habiliten sus seres queridos a estar saludables, vitales, y conectados a sus comunidades a medida que envejecen. **El Servicio para Familias de Westchester** (Family Services of Westchester) ayuda a gente mayor y sus familias cumplir este desafío dando cuidado continuo que apoyan a las personas mayores. Aprenda mas en <https://www.fsw.org/our-programs/older-adults>.

El Programa La Asociación para la Innovación de Adultos Mayores es colaboración local para traer alcance móvil y servicios fuera del lugar, servicios de salud de comportamiento y servicios de envejecimiento e intervenciones de telesalud para adultos mayores en el condado de Westchester, de 55+ años. Servicios a Familias de Westchester es la agencia líder en este programa. Fundada por la oficina de Salud Mental de N.Y.S. y en colaboración con el Programa y servicios para personas mayores del departamento del condado de Westchester y el centro de recuperación Lexington. Contacte a Tonia Monti en el (914) 668-9124 ext.22.

La Unidad de Justicia de Ancianos del Centro PACE Justicia para Mujeres provee servicios legales civiles gratis y refiere a residentes de 60+ años, quien hayan experimentado abuso o maltratos de anciano. Durante la COVID-19 crisis de salud, sus abogados están disponible por teléfono y plataformas de internet respecto a Ordenes de Protección, Poderes Legales, directiva anticipada de atención médica, Tutela Voluntaria, Testamento y Prevención de Desalojos. Llame al: (914) 287-0739 o al (914) 422-4188 para que sea conectado con un abogado de Lunes a Viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

Consejos de prevención de fraude: <https://www.ncoa.org/blog/4-coronavirus-scams-to-avoid/>.

Servicios para la Comunidad Judía de Westchester proporciona programas integrados que apoyan adultos mayores durante su envejecimiento con seguridad y bienestar. Los programas satisfacen las necesidades de todas las personas mayores y tienen un foque particular en los adultos frágiles, confinados en casa y los aislados. <https://www.wjcs.com/older-adults>.

La Biblioteca de White Plains ha comisariado una lista de servicios locales y del área ofrecidos a personas mayores, especialmente con información acerca de compras de comida locales y opciones para pedidos a casa, Meals on Wheels, (comidas en ruedas), servicios sociales y geriátricos, e información recreacional. Aprenda mas en: <https://whiteplainslibrary.org/2020/04/resources-for-seniors/>.

En el Departamento de la asociación Alzheimer de Hudson Valley reuniones, eventos y otras actividades serán conducidas online o por teléfono cuando sea posible. Para actualizaciones en eventos y otra información, por favor cheque www.alz.org/hudsonvalley. Durante este tiempo, la Asociación de Alzheimer esta disponible 24/7 para asistencia y apoyo en el (800) 272-3900

Lista de Hispanic Service Organizations:

<https://connections.westchesterlibraries.org/services/basics/community-service-orgs/hispanic-affairs/>

Consejos de Coronavirus para cuidadores de demencia pueden ser encontrados en este sitio: [https://alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care?_ga=2.226127582.552122592.1586558775-980664202.1586558775](https://alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care?_ga=2.226127582.552122592.1586558775-980664202.1586558775).

Con el esfuerzo de contener la propagación del COVID-19, **la Oficina de Envejecimiento de Yonkers** esta cerrada a los sin cita; sin embargo, algunos de nuestros servicios para todos los mas vulnerables continuarán. Si necesita mas asistencia o tiene preguntas, por favor llame a la oficina al (914) 377-6822, 8:30 a.m. a 4:30 p.m. Visite:

<https://yonkersny.gov/government/departments/office-for-the-aging>

The Boxwood Alliance investiga y organiza información que es útil para adultos mayores, sus familias y sus cuidadores. Boxwood anima participantes a mantenerse activos e independientes. Su pagina de web provee conexiones gratis a recursos, herramientas y programas basados en la investigación. Visite: <https://theboxwood.org/>.

“iamfine.com” ofrece gratis el servicio automático de chequearse diariamente. El servicio llama a la persona que vive sola, 1 -2 veces al día en una hora predeterminada, incitándola a marcar 1 para confirmar que estén bien. Si no contestan, luego Iamfine alertara sus amigos y familia.

Información de coronavirus para Pacientes de corazón, de la Asociación Americana del Corazón: <https://www.heart.org/en/new/2020/02/27/what-heart-patients-should-know-about-coronavirus>.

Información e coronavirus para pacientes con diabetes, de la asociación Americana de la Diabetes: <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid19>.

Información de coronavirus para paciente enfermos de los pulmones, de la Asociación Americana de Pulmones: <https://www.lung.org/blog/update-covid-19>.

Información de coronavirus para personas Latinx con condiciones de salud crónicas: <https://salud-america.org/how-does-coronavirus-impact-cancer-diabetes-and-other-conditions/>.

Westchester Senior Voice tiene pagina de web con toda clase de información acerca del estado de servicios de programas locales para mayores, oportunidades de recreación, cambios de horario y capacidad en las instalaciones para personas mayores, sistemas de transportación, rehabilitación, y actividades musicales, artículos y muchos mas temas relacionados con el bienestar y más. Asegúrese de chequear:

<https://westchesterseniorvoice.com/>.

VISIONS es un servicio social de 94 años y una organización, sin ánimo de lucro, para la rehabilitación de la visión, que sirve a personas ciegas y sus familias. Todos los servicios de VISIONS son gratuitos!. Durante la presente crisis, VISIONS continúa su función con servicios ofrecidos remotamente. Para información, envíe un email a info@visionsvcb.org o visite www.visionsvcb.org.

El “**Go Wish Game**” le da una manera fácil y hasta entretenida de hablar acerca de lo que es más importante para usted. Las tarjetas lo ayudan a encontrar palabras para hablar acerca de lo que es importante si usted tuviera que vivir una vida acortada por una enfermedad seria. Jugando este juego con sus familiares o mejores amigos puede ayudarlo a aprender como puede usted consolar sus seres queridos cuando ellos lo necesitan más. Go Wish puede jugarse con una, dos o más personas. http://www.gowish.org/article.php/how_to_play.

The Conversation Project (Proyecto de conversación) es dedicado a ayudar gente a hablar acerca del cuidado al final de la vida. <https://theconversationproject.org/>. Es una iniciativa de compromiso público con la meta simple y transformadora: tener expresados y respetados los deseos de cada persona del final de su vida.

Preparar Su Cuidado es un programa de paso a paso con historias en video para ayudarlo a tener voz en SU cuidado médico, hablar con sus doctores, darle tranquilidad a su familia y amigos, y directiva anticipada de atención médica: <https://prepareforyourcare.org/welcome>.

Los servicios del **Grupo de apoyo para el cáncer (Cancer Support Team)** están operando completamente, sea remotamente o en sitio. El grupo de apoyo para el cáncer es el único programa en casa sin ánimo de lucro basado en el condado Westchester, licenciado por el Departamento de salud de New York, proporcionando acceso a servicios de salud esenciales, enfermería profesional, asesoramiento de trabajo social, manejo de casos y otros servicios de ayuda sin costo y sin considerar cobertura de seguro para pacientes y sus familias en cualquier etapa de la enfermedad, Visite: <https://cancersupportteam.org/> o llame al (914) 777-2777

Gilda’s Club Westchester ha suspendido programas de apoyo en persona. Esta ofreciendo programas virtuales online gratuitos para cualquiera que este impactado por cáncer. Visite: <https://gildasclubwestchester.org/>

Online Crossword Puzzles (crucigrama online) :

<https://www.washingtonpost.com/crossword-puzzles/daily>

Y <https://www.dictionary.com/e/crossword/>. **Online Sudoku:** <https://sudoku.game/>.

Aprenda o practique un nuevo idioma: <https://duolingo.com/>.

Hi-Tech Charities es una 501(c) (3), corporación de desarrollo comunitario sin ánimo de lucro que proporciona capacitación laboral, desarrollo de instalaciones y viviendas, y varios desarrollos económicos y comunitarios, servicios sociales, y programas de salud que empoderan a las personas, familias, negocios, y comunidades.

Servicios de cuidado en el hogar incluye enfermería, asistente de salud en el hogar, cuidado personal, terapia física, terapia ocupacional, terapia respiratoria, patología del habla y lenguaje, servicios sociales médicos, nutrición, ama de casa, señora de limpieza, suministros médicos, equipo y accesorios. Visite: www.htc.ngo.

Sharp Again Naturally ha estado extremadamente preocupado en el impacto del ‘distanciamiento social’ en personas mayores sufriendo pérdida de memoria. Quienes están sufriendo demencia y otras formas de pérdida de memoria-y quienes están tan dependientes de la interacción humana- van a sentir el impacto de la pandemia del COVID-19 en maneras profundas. Sharp Again Naturally ha estado creando actividades interactivas con eblast, emails, con fáciles consejos y sugerencias de actividades en “distanciamiento social.”

Estos e-blasts son enviados cada 7-10 días. Visite:
<https://mailchi.mp/6691426fcf54/ed3dc9bttts-1088238> y
<https://mailchi.mp/cefe8f8b8c79/ed3dc9bttts-1090086>

Sharp Again Naturally también proporciona el grupo virtual de apoyo Sharper Mind, un grupo de miembros seguro online para cualquiera preocupado acerca de su propia pérdida de memoria o la de un ser querido, incluyendo miembros de familia, cuidadores, y practicantes. E-mail supportgroups@sharpagain.org

Dese tiempo de descansar y relajarse- **Aprenda a meditar:**
<https://www.tenpercent.com/guided-meditations> o <https://www.headspace.com/>.

The Care Café at the Wurzweiler School of Social Work (escuela de trabajo social) de la Universidad Yeshiva ha desarrollado programación virtual para ayudar aquellos que necesitan administrar respuestas directa o indirectamente al trauma durante esta pandemia global, y crear un espacio para que nuestra comunidad se una. Algunos de los ejemplos de estos programas incluyen yoga en silla, un taller para cantar, y un drop-in café para mayores para conectar y compartir estrategias. Visite: <https://www.yu.edu/care-cafe>.

La misión del **Center for Aging in Place** (centro para envejecer en lugar) es desarrollar organizaciones de base en Westchester para envejecer-en lugar trabajando para mejorar la calidad de vida de adultos mayores quienes escogen vivir en hogares y mantenerse comprometidos con la vida comunitaria.

CAP proporciona información y recursos a comunidades, organizaciones, y personas para apoyar las metas de envejecer en lugar (aging in place) y para abogar por vecindarios robustos y multi - generacionales.

Estamos trabajando con comunidades para crear un nuevo estilo de vida para residentes que quieran mantenerse independientes en sus hogares participando o comprometiendose en la vida comunitaria.

Visite: <https://www.centerforaginginplace.org/>.

Contactenos!

Center for Aging in Place

P.O. Box 108

White Plains, NY 10605

(914) 510-2081

e-mail capinfo@centerforaginginplace.org

www.centerforaginginplace.org