

# Park Avenue Post

*¡Noticias, eventos, actividades, recursos y mucha diversión en Park Avenue Community Center!*

**Horario**

lunes - viernes  
8 a.m. - 3 p.m.

**Contactos**

760-839-4688  
[recreation@escondido.org](mailto:recreation@escondido.org)

**Ubicación**

210 E. Park Avenue  
Escondido, CA 92025

---

## Mes Estadounidense de la Salud del Corazón

Febrero es el Mes Estadounidense del Corazón. Este es el mes que crea conciencia sobre la importancia de tomar un rol más importante en nuestra salud individual. Es alarmante saber que las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Varias formas de ayudar a reducir o eliminar el riesgo de enfermedad cardíaca incluyen: comer una dieta baja en sodio y bien balanceada, ser un poco más activo (30 a 60 minutos diarios), reducir o eliminar el tabaco de su estilo de vida, reducir el estrés, visitar a su médico y conocer sus signos vitales más importantes, perder peso o mantener un peso saludable y dormir bien.

Únase a nosotros este mes y todos los meses, ya que ofrecemos programas y eventos para ayudarlo en su viaje para mantener y mejorar su salud. El Club Feeling Fit es un programa de ejercicios gratuito ofrecido por el Condado de San Diego (consulte la página 4 para obtener más detalles), se sirve un almuerzo nutritivo de lunes a viernes (consulte la página 3 para conocer el menú y las tarifas), nuestras clases mensuales de baile y nuestros foros educativos ofrecen una variedad de información para mantenerlo saludable.

¡Estos son solo algunos de los excelentes programas que están disponibles para que participe y le muestres a tu Corazón un poco de amor!

---

## Suscripciones a los boletines

¿Está interesado en recibir una suscripción al boletín informativo por correo? Ven al mostrador para suscribirte a una suscripción de un año por \$20.

También puede recibir el boletín por correo electrónico mensualmente de forma gratuita registrándose en línea: [www.escondido.org/older-adult-services](http://www.escondido.org/older-adult-services)

---



**El Centro Comunitario de Park Avenue estará CERRADO:**

**Lunes 19 de febrero en conmemoración del Día de los Presidentes.**

# Park Avenue Post

---

---

## Tabla de Contenido

---

---

Programa de Nutrición	2
Información de Recursos	3
Park Avenue Café Lunch Menú	4
Destacadas de PACC	6
Clases	7
Noticias de la Ciudad	8
Noticias de la Comunidad	9

---

---

---

---

## Personal de PACC

---

---

Jilaine Hernandez, Supervisora III

Lina Ildefonso, Representante de Servicio al Client II

Vanessa Arguelles, Representante de recursos

Personal de Apoyo: Sheri Jeffreys, Veronica Lutz

Mary Rodelo, Coordinadora del Programa de Nutrición

Personal de Nutrición: Autumn Nuno

Personal de Transporte de Nutrición: Rose Plant, Cameron Grigoriadis

Personal de Mantenimiento: Vicente, Alex, Brenda

---

---

## Programa de Nutrición

---

---

### Programa de Nutrición

Las comidas colectivas son nutricionalmente equilibradas que se sirven en el interior de Park Avenue Café y están diseñadas para mantener y mejorar la salud de los participantes y reducir el aislamiento y promover socialización. **El cupo es limitado y se requieren reservaciones.**

### Transporte para El Almuerzo

Se ofrece transporte solo para participantes de nutrición (al centro y de regreso a casa). Los participantes pueden que sean agregados a la lista de espera debido a problemas de capacidad.

### Reservas para Comidas y Transporte

Los adultos mayores de 60 años o más son elegibles para comidas y transporte. Llame al 760-839-4803 y deje su nombre, edad y número de teléfono. Los participantes deben completar el papeleo de inscripción, todos los formularios deben actualizarse anualmente.

El Programa de Nutrición para Personas Mayores de Escondido cuenta con el apoyo de la Ciudad de Escondido y los Servicios para el Envejecimiento e Independencia del Condado de San Diego.

---

---

## Información de Recursos

---

---



El representante de recursos de PACC proporciona recursos comunitarios para los de mayor edad y sus familias, para que las personas mayores vivan independiente con confianza y vitalidad. Llame al (760) 839-4049 para dejar mensaje con su nombre, numero de teléfono, y detalles de los recursos que ocupa.



Meals on Wheels se enfoca en el cuidado de personas mayores de 60 años con movilidad disminuida que hace difícil comprar alimentos, preparar comidas o socializar con otros. Para mas información, llame al (760) 736-9900 numero de la oficina de North County. O visite: [www.meals-on-wheels.org](http://www.meals-on-wheels.org)



La próxima distribución de comida en PACC sera el Lunes, 26 de febrero 2024. Para mas información visite: [www.sandiegofoodbank.org](http://www.sandiegofoodbank.org)

El San Diego Food Bank Senior Food Program distribuye cajas de alimentos una vez al mes a personas mayores elegibles de bajos ingresos de 60 años o más en el Park Avenue Community Center el cuarto lunes de cada mes de 8:30 a.m. a 11:30 a.m. (excepto días festivos). Los solicitantes pueden inscribirse en el programa en persona el día de la distribución o llamando al 866-350-3663.



Llame FACT al 888 - 924 - 3228.

8 a.m. - 3 p.m. Lunes a Viernes

FACT se enorgullece de ofrecer un servicio de transporte especializado único y emocionante llamado RideFACTNOW para los residentes del condado de San Diego con discapacidades que utilizan un aparato de movilidad que necesitan una camioneta accesible para sillas de ruedas (WAV). Este servicio de para-tránsito a pedido opera el mismo día, con tan solo una hora. RideFACTNOW cuesta \$10 por un viaje de ida.

Llame a FACT al 888 - 924 - 3228 para obtener información o para solicitar un traslado. De 8 a.m. a 4 p.m. de lunes a viernes para programar. O visite el sitio web en [www.factsd.org](http://www.factsd.org).

# PARK AVENUE CAFÉ MENU DEL ALMUERZO – FEBRERO 2024

ALMUERZO DELICIOSO LUNES - VIERNES DE 11:30 A.M. - 12:15 P.M.

MAYORES 60 Y MAS - \$4 CONTRIBUCIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA

MENOS DE 60 - \$9 TARIFA

NINGUNA PERSONA ELEGIBLE MAYOR DE 60 AÑOS SERÁ NEGADO POR NO PODER CONTRIBUIR.

lunes	martes	miercoles
<p>RESERVE ANTES 48 HORAS ANTERIOR PARA COMER CON NOSOTROS. (EL JUEVES PARA LAS RESERVAS DEL LUNES) <b>760 - 839 - 4803</b></p> <p>RESERVAS DE ALMUERZO, TRANSPORTACIÓN DE ALMUERZO Y CANCELACIONES, LLAME AL <b>760 - 839 - 4803</b> (MENSAJE DE VOZ 24 HRS.)</p>		
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p><b>GUISADO DE POLLO Y ARROZ</b> CHICHARROS Y ZANAHORIAS AL VAPOR MANZANA GALA PAN INTEGRAL</p>	<p><b>PESCADO A LA VERACRUZANA</b> PILAF DE ARROZ INTEGRAL ELOTE AL VAPOR PLÁTANO</p>	<p><b>ALBÓNDIGAS SUECAS</b> PURÉ DE PAPA ESPINACA SALTEADAS CON AJO PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL</p>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>ESPAGUETIS CON SALSA</b> <b>ALBÓNDIGAS DE CARNE DE PAVO</b> MEZCLA DE VERDURAS DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL</p>	<p><b>TILAPIA CON ESPECIAS Y LIMÓN</b> ARROZ INTEGRAL CON LIMA ESPINACAS SALTEADAS PAN INTEGRAL</p>	<p><b>LOMO DE PUERCO ROSTIZADO CON CHIMICHURRI</b> LENTEJAS BRÓCOLI AL VAPOR PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL</p>
<b>CERRADO 19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
 <p><small>DIA DE LOS</small> <b>PRESIDENTES</b></p>	<p><b>TARTA DE CARNE Y PAPAS</b> COLES DE BRUSELAS CARBONIZADAS DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL</p>	<p><b>JAMÓN GLASEADO CON ZARZAPARRILLA</b> PURÉ DE PAPA ZANAHORIAS ROSTIZADAS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL</p>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p><b>CURRY DE POLLO CON COCO</b> PILAF DE ARROZ INTEGRAL BOK CHOY SALTEADO MANZANA GALA</p>	<p><b>PASTEL DE CARNE CASERO</b> PURÉ DE PAPA BELLOTA DE CALABAZA ASADA PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL</p>	<p><b>BAGRE ENNEGRECIDO CAJÚN</b> SÉMOLA CON QUESO OKRA Y TOMATES NARANJA PAN INTEGRAL</p>

# PARK AVENUE CAFÉ MENU DEL ALMUERZO – FEBRERO 2024

ALMUERZO DELICIOSO LUNES - VIERNES DE 11:30 A.M. - 12:15 P.M.

**MAYORES 60 Y MAS - \$4 CONTRIBUCIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA**

**MENOS DE 60 - \$9 TARIFA**

NINGUNA PERSONA ELEGIBLE MAYOR DE 60 AÑOS SERÁ NEGADO POR NO PODER CONTRIBUIR.

jueves	viernes
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>MANZANA, HINOJO, PUERCO ASADO</b> LENTEJAS CHIRIVÍAS ROSTIZADA PLÁTANO PAN INTEGRAL	<b>CACCIATORE DE POLLO CON PASTA DE PAJARITA</b> COL RIZADA ESTOFADA DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL
<b>8</b>	<b>9</b>
<b>LOMO DE PUERCO ASADO CON AJO Y HIERBAS</b> CAMOTE ROSTIZADOS BRÓCOLI AL VAPOR NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	<b>TIRAS DE POLLO EMPANIZADAS CON PARMESANO</b> FRIJOLES ROJOS GUIADOS COLES DE BRUSELAS ROSTIZADAS CON AJO PINA ENLATADA PAN INTEGRAL
<b>15</b>	<b>16</b>
<b>STROGANOFF DE RES FIDEOS DE HUEVO CON MANTEQUILLA</b> ZANAHORIAS ROSTIZADAS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	<b>MUSLOS DE POLLO COCINADAS CON BROWN ALE</b> PAPAS ROSTIZADAS CON AJO EJOTES FRESCOS PLÁTANO PAN INTEGRAL
<b>22</b>	<b>23</b>
<b>TILAPIA EMPANIZADA CON NUEZ LISA</b> ARROZ INTEGRAL AL VAPOR CREMA DE ESPINACAS PLÁTANO	<b>LOMO DE PUERCO ASADO</b> ALUBIAS CARILLA REPOLLO AL VAPOR PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL
<b>29</b>	
<b>PUERCO AGRIDULCE</b> ARROZ AL VAPOR ZANAHORIAS ROSTIZADAS DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL	

EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN CUENTA CON EL APOYO DE LA CIUDAD DE ESCONDIDO Y LOS SERVICIOS DE ENVEJECIMIENTO E INDEPENDENCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

MENU SUJETO A CAMPIO SIN PREVIO AVISO.

\* INDICA QUE LA COMIDA COMPLETA ES >1000 MG DE SODIO

TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON LECHE BAJA EN GRASA.

---

---

## Destacadas de PACC

---

---

### Eventos de febrero:

#### **Jueves, 8 de febrero - Jueves Teatro**

Ven a disfrutar de la clásica comedia romántica de 1940, *The Philadelphia Story*, protagonizada por; Katharine Hepburn, Cary Grant y James Stewart. En el Auditorio al mediodía. Duración: 1 hora y 58 minutos.

#### **Martes, 13 de febrero - Foro Educativo - Alimentos Saludables para el Corazón**

Únase a Carmen Saunders de Bridlewood Insurance Services mientras habla sobre la alimentación saludable para el corazón y comparte una receta de ensalada de frijoles negros caribeños que puede preparar en casa. En el Auditorio a las 12:15 p.m.

#### **Miércoles, 14 de febrero - Celebración de febrero**

Únase a nosotros después del almuerzo mientras celebramos todos los cumpleaños en febrero. Patrocinado por SBHIS. En el Auditorio desde el mediodía hasta las 12:30 p.m.

#### **Viernes, 16 de febrero – Fiesta de baile Ama tu Corazón**

¡Muéstrale a tu corazón un poco de amor haciéndolo bombear bailando hasta el fin de semana! Únase a la diversión en nuestro baile mensual de la tarde de 12:30 a 2 p.m. en el Auditorio.

#### **Martes, 27 de febrero - Foro Educativo - Deuda Coaccionada**

Únase a Heather Beck de la Sociedad de Ayuda Legal de San Diego, mientras comparte información valiosa sobre la deuda coaccionada. Qué es, cómo evitarlo y qué hacer cuando te has visto obligado a endeudarte. En el Auditorio a las 12:15 p.m.

#### **Lunes y Miércoles - Feeling Fit Club (No hay clases lunes 19 de febrero)**

Este programa gratuito de acondicionamiento funcional para adultos mayores se enfoca en la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio para mantener la independencia. Esta clase está patrocinada por la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego y se lleva a cabo a las 9 a.m. y 10 a.m. en el Auditorio.

#### **Martes y Miércoles - Juego de tejo**

Buscando jugadores principiantes y experimentados de Shuffleboard para unirse a la diversión, de 9 a.m. a mediodía todos los martes y miércoles en el edificio de Shuffleboard.

#### **Miércoles - Tenis de mesa**

Todos los niveles son bienvenidos los miércoles en el Auditorio de 12:30 p.m. a 3 p.m.

#### **Miércoles - Club de Ajedrez**

Únase a sus compañeros jugadores de ajedrez en el edificio Shuffleboard los miércoles desde el mediodía hasta las 3 p.m.

### Próximamente en marzo:

#### **5 de marzo - Foro Educativo – Transportación en Escondido**

¿Tiene ideas para hacer que sea más seguro y fácil moverse por Escondido a pie, en bicicleta o en transporte público? Únase a Craig Williams, Ingeniero Asociado de Tráfico de la Ciudad de Escondido, para conocer los emocionantes esfuerzos de planificación de movilidad que se están llevando a cabo y cómo puede ayudar a influir en las mejoras que se realizan en la red de transporte de la Ciudad. La información está en inglés y español. En el Auditorio a las 10 a.m.

**\* TODOS LOS EVENTOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS O CANCELACIONES \***



---

---

## Clases

---

---

### Las clases de manualidades regresarán en la primavera.



Estamos felices de compartir que el 29 de diciembre, Verónica tuvo una niña sana. ¡La bebé está felizmente recibiendo abrazos de su mamá y su papá y se está adaptando a las imágenes y sonidos en casa! Felicidades familia Lutz, ahora una familia de tres.



### Jardinería con Sheri regresará en marzo

#### Viernes, 23 de febrero - Hornea con Vanessa

Únase a nosotros mientras preparamos un postre simple sin hornear. Regístrese en el mostrador desde el miércoles 14 de febrero hasta el viernes 16 de febrero. La clase se llevará a cabo en el Auditorio a las 9:30 a.m.

#### Jueves, 29 de febrero - Arte con Lina

Únete a esta clase de arte y crea tu propia obra maestra con instrucciones sencillas. Regístrese en el mostrador entre el lunes 19 de febrero y el miércoles 21 de febrero. La clase se llevará a cabo en el Auditorio a las 12:30 p.m.

---

### Clases de recreación en el Centro Comunitario de Park Avenue

Inscríbese en todas las clases de Recreación de Escondido en línea hoy en [recreation.escondido.org](http://recreation.escondido.org)

- Mejor equilibrio usando la pelota de estabilidad: 2/8 - 2/27 Martes @ mediodía \$32
- Mejor equilibrio usando la pelota de estabilidad: 2/1 - 2/29 Jueves @ mediodía \$40
- Silla Fitness: 2/7 - 2/28 Miércoles @ 12:30 p.m. \$32
- Tai Chi Senior: 2/6 - 2/27 Martes @ 7:30 a.m. \$32
- Tai Chi Senior: 2/1 - 2/29 Jueves @ 3 p.m. \$40
- Tai Chi Senior: 2/2 - 2/23 Viernes @ 7:30 a.m. \$32
- Zumba para Boomers con Lynn: 2/6 - 2/27 Jueves @ 5 p.m. \$36
- Zumba para Boomers con Lynn: 2/1 - 2/29 Martes @ 5 p.m. \$45





# ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (o hipertensión) es cuando la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales es demasiado alta persistentemente. Esto puede dañar el corazón, los pulmones, las arterias y las venas y podría causar un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud. Pero con un buen tratamiento y manejo, puede controlar su presión arterial para tener una vida larga y saludable.

## Conozca sus números

La mejor forma de saber si tiene presión arterial alta es medírsela. Casi la mitad de los estadounidenses adultos tienen presión arterial alta, y muchos ni siquiera saben que la tienen alta, porque la mayoría de las veces no hay síntomas evidentes.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

[heart.org/bplevels](http://heart.org/bplevels)



Su presión arterial se registra como dos números, sistólica/diastólica:



- La presión arterial **sistólica** es el primer número (número superior) y muestra la presión de la sangre contra las paredes de las arterias **cuando late el corazón**.
- La presión arterial **diastólica** es el segundo número (número inferior) y muestra la presión de la sangre contra las paredes de las arterias **cuando el corazón está en reposo**.

Obtenga más información sobre los cinco niveles de presión arterial reconocidas por la American Heart Association, visite: [www.heart.org/HBP/Understanding Blood Pressure Readings](http://www.heart.org/HBP/UnderstandingBloodPressureReadings).



**LoveYourHeartSD.org**





## ¿NECESITA AYUDA CON SU FACTURA DE ENERGÍA?

Usted puede calificar para un descuento en su factura o mejoras en el hogar. Los programas de asistencia de SDG&E ayudan a reducir su factura mensual de energía mientras mantiene su hogar cómodo.



Programa de Tarifas Alternativas de Energía de California (CARE, por sus siglas en inglés): Ahorre un 30% o más cada mes en su factura. Averigüe si califica en [sdge.com/CAREesp](https://sdge.com/CAREesp).

Tarifa Eléctrica Familiar (FERA, por sus siglas en inglés): Si no califica para CARE y su hogar tiene 3 o más personas, puede calificar para FERA. Podría recibir un 18% de descuento en su factura de electricidad. Visite [sdge.com/FERAesp](https://sdge.com/FERAesp) para obtener más información.

Programa de Asistencia para el Ahorro de Energía (ESA, por sus siglas en inglés): Puede calificar para recibir mejoras gratuitas para el ahorro de energía en su hogar, tales como electrodomésticos nuevos, iluminación, aislamiento y más. Encuentre los detalles en [sdge.com/ESAesp](https://sdge.com/ESAesp).

Arrearage Management Plan (AMP): Si tiene facturas pendientes y es participante en el programa de CARE o FERA, puede ser elegible para la condonación de deudas.

Averigüe si califica en [sdge.com/AMPesp](https://sdge.com/AMPesp).

Las aplicaciones en línea son fáciles, rápidas y convenientes. Para obtener más información, visite [sdge.com/asistencia](https://sdge.com/asistencia).

---



San Diego Zoo

Safari Park

Todo el mes de febrero del 2024 es el mes gratis para personas mayores en el Safari Park. Todos los visitantes mayores de 65 años con una identificación con foto válida reciben entrada gratuita durante todo el mes.

---



El Departamento de Bomberos de Escondido llevará a cabo EXÁMENES GRATUITOS DE PRESIÓN ARTERIAL en el Centro Comunitario de Park Avenue. ¡Llame al 760 - 839 - 4688 para obtener la fecha y hora y venga para conocer sus números!

---

**Senior Travel Office** 760 - 294 - 1851

lunes, miércoles y viernes 10 a.m. - mediodía

**La reunión de viaje será el lunes 12 de febrero a la 1 p.m. en el Auditorio.**

Para obtener más información sobre cada viaje, visite durante el horario de oficina para recoger un folleto.

Próximos viajes para personas mayores:

---

Sabor de Los Angeles	26 de Marzo
----------------------	-------------

---

Del Desierto a la Granja	6 de Abril
--------------------------	------------

---

Recorrido por la Costa (California Central)	15 - 17 de Mayo
---------------------------------------------	-----------------

---



---

---

# Noticias de la Comunidad

## Senior Service Council Escondido

728 North Broadway, Escondido, CA 92025. 760 - 480 - 0611  
Entra vía la entrada principal del Park Avenue Community Center.  
lunes y viernes 9 a.m. - mediodía, y martes - jueves 9 a.m. - 3 p.m.  
<http://escondido-senior-services.org>

**Preparación gratuita de impuestos sobre la renta**      1 de febrero - 15 de abril      Lláme para una cita      DEBB

Haga una cita en línea en <https://escondido-senior-services.org> o llame al 760-480-0611 para programar una cita. Asistencia en las declaraciones de impuestos del Servicio de Impuestos Internos o la Junta de Impuestos de Franquicias de California para contribuyentes de ingresos bajos y moderados. Traiga sus tarjetas de Seguro Social, identificación con foto, W2, 1099, cartas de adjudicación del Seguro Social, declaración de impuestos del año pasado y cualquier otra documentación requerida para completar sus declaraciones federales y estatales de California. Los contribuyentes casados deben estar ambos presentes. La declaración de impuestos se completará y presentará en esta única visita.

**Programa Taxi Cupón**      Martes y Miércoles      9 - 11:30 a.m.      DEBB

Los cupones de taxi se pueden usar para citas médicas, operaciones bancarias, compras y visitas a la iglesia dentro de la Ciudad de Escondido. Las personas mayores de bajos ingresos de Escondido que no tengan otro medio de transporte pueden calificar. DEBE APLICAR EN PERSONA. Traiga prueba de ingresos, incluido el estado de cuenta bancaria más reciente, identificación con foto y prueba de edad. Espere 1 semana para la aprobación.

**Asistencia Legal**      Cada miércoles. Se requiere cita.      9 - 11 a.m.      DEBB

Obtenga consejos sobre testamentos, fideicomisos, quiebras, divorcios, relaciones con propietarios y otros asuntos legales generales.

**Servicio Notarial**      Miércoles febrero 7 y 21. Se requiere cita.      9 - 11:30 a.m.      DEBB

**Examen Dental**      Miércoles 21 de febrero. Se requiere cita.      9 a.m.      DEBB

Dr. Randy Jungman, un dentista local, comprueba si hay enfermedades de las encías, el ajuste adecuado de la dentadura postiza y puede brindarle información útil sobre problemas dentales.

**Detección Auditiva**      Con cita previa llamar al 760 - 489 - 6901      Fuera del sitio  
Professional Hearing Associates  
1045 E Valley Pkwy. Escondido, CA 92025

Al programar una cita, debe mencionar la referencia del Senior Service Council. El Dr. David Illich, audiólogo, realizará e interpretará una prueba de audición profesional gratuita y le brindará consejos sobre cualquier audífono que pueda tener.

**Grupo de apoyo de duelo**      Jueves, 8 y 22 de febrero      1 - 2 p.m.      Oak

El deterioro de la salud o la pérdida de un ser querido es un evento que cambia la vida. El apoyo de otros en un viaje similar puede ayudarlo a reconstruir su vida. Acompáñenos a este viaje de sanación patrocinado por Bristol Hospice of San Diego.

**Grupo de apoyo para personas en el cuidado de la Alzheimer**      Lunes, 12 y 26 de febrero      10 - 11:30 a.m.      Maple

Este es un grupo de apoyo para cuidadores que cuidan a alguien que vive con demencia. Únase a este espacio seguro donde los cuidadores pueden hablar libremente con otros cuidadores que también están experimentando los desafíos de cuidado asociados con este viaje llamado demencia. Descubra cómo otros cuidadores manejan situaciones, aprenden estrategias de comunicación y mucho más mientras crean un sistema de apoyo mutuo. Este grupo es ofrecido por Alzheimer's San Diego. Llama al 858 - 492 - 4400 para más información.

**Grupo de apoyo de Parkinson**      Miércoles, 7 de febrero      10 - 11 a.m.      Oak

La Asociación de Parkinson junto con la Organización Juan Carlos te invita a unirse a su programa de Tai Ji Quan. Un instructor bilingüe le enseñará técnicas para mejorar el equilibrio y reducir las caídas. Para obtener más información, llame a Lisbeth Garces, coordinadora del grupo de apoyo 619 - 971 - 3904

**(HICAP) Programa de asesoramiento y defensa de seguros médicos**      Todos los martes con cita previa.      DEBB  
Llama al 858 - 565 - 8772

Consejeros disponibles para ayudar a las personas mayores y a las personas con discapacidades a tomar decisiones informadas sobre la cobertura de atención médica, los beneficios de Medicare y las opciones de planes de seguro complementarios.