

CONNECTIONS

NOTICIAS PARA LOS PARTICIPANTES ~ VERANO 2014

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES DE ON LOK

Lazos valiosos aportan vida a cada centro



Participantes del Centro de On Lok Lifeways de la Calle 30 disfrutaron del juego de bolos con voluntarios.



Una integrante de nuestro centro arma arreglos florales.

COLABORADORES: MICAH APRUEBO, SHERRY LIFTON
Y KIM PHAM

CADA VEZ QUE VISITAMOS uno de los Centros On Lok, siempre hay alguna actividad aconteciendo: participantes cantando, sonriendo con médicos payasos, practicando yoga sentados en sillas, pintando, cosiendo, jugando bolos con Wii y mucho más. ¿Por qué ir a una exposición de arte o una lectura de poesía? En cada centro se exponen las obras de arte de los participantes, que están a la altura de cualquier galería de arte, y nuestros participantes expresan libremente sus talentos artísticos leyendo sus propios poemas o a través del canto. Sin las actividades programadas por el personal de actividades de On Lok, nuestros centros se verían afectados.

La terapia de actividades es un campo que cubre varias especialidades, incluida la terapia artística y recreativa. El objetivo de la práctica terapéutica es el uso de diferentes modalidades de actividad para lograr las metas establecidas de los pacientes. El personal de On Lok cuenta con diferentes especialidades, idiomas y habilidades culturales para satisfacer las necesidades de los diferentes participantes de cada centro. Si bien algunas actividades y programas son iguales, cada centro crea su propio programa de actividades terapéuticas en función de las necesidades e intereses de los participantes. Para esto, el personal de actividades realiza una cuidadosa evaluación inicial para comprender mejor los intereses recreativos pasados, actuales y futuros de los participantes. El personal de actividades también observa a los participantes de cada centro y entabla vínculos significativos con cada uno de ellos. Además, todos los participantes son evaluados cada tres y seis meses para determinar su bienestar general.

La terapia de actividades está basada en varios valores claves.

— continúa en la página 8

9 NUESTRA AMPLIA RED DE MÉDICOS
LO TIENE CUBIERTO

9 TOME NOTA DE ESTAS FECHAS

Vínculos

—continúa de la página 7

Debe ser terapéutica y debe incluir un componente saludable con el que se intenta mejorar la mente, el cuerpo y el espíritu de cada participante. Los lazos valiosos son otros aspectos esenciales. Cada actividad debe ser significativa para cada participante.

“Al vernos solamente pasar un buen rato con nuestros participantes, es posible que no noten los importantes objetivos subyacentes de cada actividad”, afirma Kim Pham, terapeuta de actividades del centro de San Jose, especializado en terapia recreativa. Crear una sensación de comunidad y oportunidad para que cada adulto mayor pueda participar independientemente, sin importar su nivel de dificultad física o cognitiva, es la base del programa de terapia de actividades. Y la diferencia clave entre las actividades y la terapia de actividades está en los valores y objetivos terapéuticos.

La mayoría de las actividades están organizadas como terapia de grupo, y los participantes se sientan en círculos o semicírculos, ayudando a crear un ámbito de interacción. Incluso quienes pueden no estar interesados en participar en una determinada actividad se benefician al estar presentes cuando la actividad se está realizando. También hay ciertas actividades que los participantes pueden practicar por cuenta propia, como proyectos de arte, sopas de letras, sudoku y otras actividades solitarias.

APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL. Nuestros destacados voluntarios también se ven involucrados en este tipo de terapia al interactuar con los participantes en forma individual, leer juntos, compartir anécdotas o simplemente disfrutar de la compañía del otro. Por ejemplo, el centro de San Jose se beneficia enormemente con el Project SHINE, un programa de aprendizaje comunitario intergeneracional e intercultural de la Universidad del Estado de San Jose. ¡Los estudiantes del Project SHINE se ofrecen como voluntarios con nuestros participantes en el centro de San Jose, y los vínculos generados son significativos para todos! También tenemos proyectos voluntarios para nuestros participantes. Por ejemplo, los participantes de los centros de Fremont y Peralta visitan cada mes el Hip and Joint Replacement Center (Centro de Reemplazo de Cadera y Articulaciones) en el hospital Washington para hacer manualidades y decoraciones. Las obras de arte creadas por los adultos mayores permanecen en el hospital para disfrute de los pacientes y también se las utiliza para tarjetas que se envían a pacientes. Actualmente, cada viernes los participantes del centro de San Jose están realizando peluches de fieltro y el plan es donarlos al Hospital de Niños.

UN ENFOQUE SOBRE LA PERSONA COMPLETA “La medicina es limitada. La atención de los aspectos emocionales y cognitivos es especialmente importante para los adultos mayores. A la hora de crear actividades, observamos a cada persona en su



Los Grandriders y nuestros integrantes del centro del Adulto Mayor de la Calle 30 disfrutando juntos del Qi Gong.

totalidad; evaluamos su bienestar y el impacto de la terapia de actividades”, aclara Sherry Lifton, terapeuta de actividades del Centro del Adulto Mayor de la Calle 30. “¿Qué me inspira en mi rutina de trabajo diario? ¡Nuestros participantes! Su entusiasmo cuando cumplen un proyecto es inspirador”.

El Departamento de Actividades de On Lok ha trabajado en estrecha colaboración con el Programa CEYA del Institute on Aging (Instituto sobre el Envejecimiento). Los logros más recientes incluyen un hermoso mural realizado con cubos de tela pintados por nuestros participantes en el centro de Powell y poemas inspiradores en inglés y español del Centro del Adulto Mayor de la Calle 30.

Los Grandriders, un grupo de taiwaneses octogenarios, visitaron el centro de On Lok Lifeways y el Centro del Adulto Mayor de la Calle 30 como parte de su recorrido Miracle Tour de cuatro días y tres noches en motocicleta desde San Francisco hasta Los Angeles. Las personas mayores de ambos centros se beneficiaron con un ejercicio grupal de Qi Gong en el jardín.

Investigaciones sobre el papel curativo provenientes de las artes creativas y actividades de terapia sugieren una serie de beneficios para los adultos mayores: mejor salud, estado de ánimo más positivo, identificación con papeles positivos, mayor satisfacción con la vida, mejor calidad de vida, reducción de costos médicos (por ejemplo, menor dependencia a medicamentos para el dolor), disposición para hacer conexiones sociales, y actitud positiva y exitosa ante el envejecimiento. El personal del Departamento de Actividades de On Lok trabaja a diario para ayudar a los participantes a disfrutar de la vida en la comunidad por el mayor tiempo posible.

Preparados para cuando nos necesite



TOME NOTA DE ESTAS FECHAS

SÉPTIMO CONFERENCIA ANUAL DE ON LOK CUIDADO SOSTENIBLE A LARGO PLAZO
MARTES, 16 DE SEPTIEMBRE 2014
UCSF MISSION BAY CONFERENCE CENTER, SAN FRANCISCO

30th Street Senior Center CELEBRACIÓN MÁGICA DEL OTOÑO
SÁBADO, 27 DE SEPTIEMBRE 2014
PATIO ESPAÑOL RESTAURANT, SAN FRANCISCO

26TH ANIVERSARIO DE DESFILE DE MODAS DE AMIGOS DE ON LOK
SÁBADO, 18 DE OCTUBRE 2014
EMPRESS OF CHINA, SAN FRANCISCO

Para obtener más información sobre estos eventos, visite www.onlok.org/events o llamar al 415-292-8768

NUESTRO PERSONAL se encuentra dedicado a su salud y su bienestar. Como usted sabe, On Lok Lifeways cuenta con un médico en cada centro para brindar atención primaria de salud a los participantes. También somos afortunados de contar con podiatras, dentistas, audiólogos y oftalmólogos que atienden regularmente en muchos de nuestros centros.

¿Sabía que en San Francisco, Fremont, Newark, Union City y el condado de Santa

Clara (sin incluir Gilroy, Morgan Hill ni San Martin) contamos con una extensa red en la comunidad de médicos con especialidades que proporcionan cuidado a nuestros participantes? Contamos con cardiólogos, nefrólogos, neurólogos y reumatólogos, solo para nombrar algunos, listos para brindarles servicios a los participantes de On Lok Lifeways.

Su médico de atención primaria de On Lok Lifeways lo remitirá a un especialista

según sea necesario. El especialista trabajará con usted y su médico de atención primaria de On Lok para tratar cualquier inquietud específica de salud.

Si quiere obtener una lista completa de los médicos que forman parte de la red de On Lok Lifeways en las áreas de San Francisco, Fremont, Newark, Union City o el condado de Santa Clara (sin incluir Gilroy, Morgan Hill ni San Martin), pídasela a su trabajador social.

Para más información sobre cómo ON LOK LIFEWAYS le puede ayudar a usted o a uno de sus seres queridos, llame al 1-888-886-6565 o visite nuestro sitio web en www.onlok.org.

Esta información proviene de una gran variedad de expertos. Si tiene preguntas sobre su propia salud, comuníquese con su médico. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones. ♦ Si no quiere recibir este boletín, llame al 408-800-9984.

DÓNDE ENCONTRARNOS

Oficina administrativa
1333 Bush St., San Francisco

Centros en San Francisco
225 30th St.
1333 Bush St.
3575 Geary Blvd.
1441 Powell St.

Centros Bahía Este
159 Washington Blvd., Fremont
3683 Peralta Blvd., Fremont

Centros Bahía Sur
130 N. Jackson Ave., San Jose
299 Stockton Ave., San Jose

Inscripción
1-888-886-6565

Para personas con problemas de audición
TTY: 415-292-8898

Correo electrónico: info@onlok.org
Sitio web: www.onlok.org