

CONNECTIONS

NOTICIAS PARA LOS PARTICIPANTES-PRIMAVERA 2016



PRESENTAMOS ALCARA

Ampliar la huella de servicios para personas mayores



ON LOK HA LANZADO recientemente una nueva empresa/programa, Alcara, para ampliar la huella de la familia de servicios de On Lok para personas mayores y a redefinir viejos conceptos de cómo envejecemos. Aprovechando la experiencia de On Lok en el marco de la atención a personas mayores, Alcara ofrece un programa completo de servicios que le permiten a una persona seguir viviendo de forma independiente en su propio hogar. A diferencia de On Lok Lifeways, el programa Alcara no gira en torno a un centro, sino que lleva estos servicios a la casa del cliente y está dirigido a la contratación de servicios privados de pago.

UN NIVEL SUPERIOR. En la línea de On Lok, lo que distingue a Alcara de otros proveedores es su personal atento integrado por profesionales acreditados en los campos de la gerontología y de la enfermería, que se preocupan por el bienestar de cada cliente. Nuestro servicio proporciona tranquilidad a los familiares a través de un coordinador de atención especializado, quien crea un plan de cuidados individualizado para cada cliente con una amplia gama de servicios, desde atención sanitaria en el domicilio hasta asistencia en el hogar.

Además, los coordinadores de atención de Alcara trabajan con proveedores de servicios locales para asistir con tareas como el pago de facturas y la modifica-

ción de la seguridad en el domicilio. Nuestro personal utiliza una tecnología en el punto de atención a la que puede accederse en línea en cualquier momento y que ofrece frecuentes actualizaciones a los cuidadores sobre la prestación de los servicios programados. Nuestro objetivo es convertirnos en un recurso social en todo lo relativo a servicios y productos que ayuden a las personas mayores a vivir de forma independiente.

Alcara, ubicada en Los Altos, sirve actualmente a participantes en los condados de Santa Clara y San Mateo, y tiene planes de ampliar el radio de sus servicios a toda la zona de la Bahía. Visite nuestro sitio web en www.alcara.org, o llámenos al 650-581-2070.

8 SEIS ALIMENTOS MUY BENEFICIOSOS PARA LA SALUD

9 ON LOK LIFEWAYS PROTEGE SU PRIVACIDAD

MÁS QUE UNA BUENA NUTRICIÓN

¡Estos alimentos son potentes!



LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS nos aportan la energía necesaria para movernos, crecer y curarnos. Y la elección de alimentos nutritivos nos ayuda a mantenernos aún más sanos. Pero algunos alimentos van mucho más allá. Los expertos se refieren a ellos como alimentos funcionales.

Según el IFIC (International Food Information Council; Consejo Internacional de Información sobre Alimentos), el término hace referencia a alimentos o componentes de alimentos que podrían tener beneficios para la salud más allá de los de la nutrición básica.

Los alimentos funcionales pueden potenciar la salud de muchas formas. Por ejemplo:

- Los productos de soja pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los probióticos en algunos yogures pueden promover la salud del aparato digestivo y del sistema inmunitario.
- Los esteroides y estanoles de las plantas agregados a algunas margarinas pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La fibra soluble —en las legumbres y manzanas, por ejemplo— pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los granos integrales pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y promover niveles saludables de azúcar en la sangre.
- Los ácidos grasos omega 3 que se encuentran en el atún, el salmón y otros pescados grasos pueden ayudar a proteger la salud cardíaca y la función mental.

Estos alimentos ofrecen una gran cantidad de beneficios para la salud. El IFIC recomienda que tan solo tiene que asegurarse de comer una amplia variedad de alimentos como parte de una dieta equilibrada.

¿Busca un refrigerio saludable?
Cómase una manzana. Una manzana tiene al menos el 10 por ciento de vitamina C y fibra que se necesita cada día. Y una manzana pequeña tiene tan solo 75 calorías.





¿Sabía usted esto?

PROTEGEMOS su privacidad. On Lok Lifeways está comprometido a proteger su información de salud. Todos los participantes reciben un Aviso de Prácticas de Privacidad, que explica sus derechos y nuestras obligaciones según las leyes estatales y federales, como por ejemplo la Health Insurance Portability and Accountability Act (Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico).

Si tiene preguntas o cree que no hemos protegido su privacidad, llame a Eileen Kunz, On Lok Privacy Officer (Directora de Privacidad de On Lok), al 415-292-8722,

o escriba a:

On Lok Lifeways
Attention: Privacy Officer
1333 Bush St.
San Francisco, CA 94109-5611

Si tiene dificultades auditivas, todos los centros On Lok Lifeways están equipados con líneas TTY para ofrecerle un mejor servicio. El número TTY principal, ubicado en nuestro centro de 1333 Bush St., es el 415-292-8898. Para obtener el número TTY de su centro, póngase en contacto con su gerente del programa o su trabajador social.

SAVE THE DATES!

Mark your calendars TODAY and call us about sponsorship opportunities!

ON LOK'S 45TH ANNIVERSARY GALA CELEBRATION

FRIDAY, MAY 20, 2016
INTERCONTINENTAL HOTEL
SAN FRANCISCO

18TH ANNUAL GOLF CLASSIC

MONDAY, JUNE 27, 2016
TPC HARDING PARK
SAN FRANCISCO

28TH ANNUAL FRIENDS OF ON LOK GENERATIONS FASHION SHOW

SATURDAY, OCTOBER 29, 2016
FAR EAST CAFE
SAN FRANCISCO

FOR MORE INFO, PLEASE VISIT
www.onlok.org/OnLokInc/Events.aspx

OR CONTACT US:
tel: (415) 292-8768
email: events@onlok.org

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 408-795-3814.

DÓNDE ENCONTRARNOS

CENTROS PACE DE ON LOK LIFEWAYS

Sedes en San Francisco:

- 225 30th St.
- 1333 Bush St.
- 3575 Geary Blvd.
- 1441 Powell St.

Sedes en East Bay:

- 159 Washington Blvd., Fremont
- 3683 Peralta Blvd., Fremont

Sede en South Bay:

- 299 Stockton Ave., San Jose

CENTROS DE CUIDADOS ALTERNATIVOS

Sedes en South Bay:

- On Lok East San Jose Center
130 N. Jackson Ave., San Jose
- Avenidas Rose Kleiner Center
270 Escuela Ave., Mountain View
- Respite & Research for Alzheimer's Disease
2380 Enborg Lane, 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