

Hola _____ (nombre)

Gracias por darme su correo electrónico durante nuestra llamada!

He incluido información abajo acerca de la clase a la que se inscribió además de información útil y recursos gratis.

Taller:

Información acerca de la clase:

- Días
- Fechas
- Nombre de los líderes
- Confirmación que materiales para la clase serán enviados por correo.
- Recordatorio que nos pondremos en contacto con usted la próxima semana para completar la encuesta de información de participantes.

Cuidese

_____ (sender name)

RECURSOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

LA Regional Food Bank

Encuentre un almacén de comida cerca a usted. (En inglés)

Link: <https://www.lafoodbank.org/find-food/pantry-locator/>

Condado de Los Angeles

Comidas que puede recoger

Enlace: <https://wdacs.lacounty.gov/covid-19/> o llame al 1-800-510-2020

Instituto Nacional del Envejecimiento

Comer saludablemente después de los 50 años



<https://www.nia.nih.gov/health/comer-saludablemente-despues-50-anos>

RECURSOS DE EJERCICIO PARA GENTE MAYOR DE EDAD

Instituto Nacional del Envejecimiento

Ejercicios de Fortalecimiento para Adultos Mayores

<https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores>

MedlinePlus

Ejercicio para personal mayores

<https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforolderadults.html>

Recursos del YMCA incluyendo comida, y ejercicio. (En inglés)

YMCA food and essentials distribution, plus online exercise resources

Link: <https://www.ymcala.org/keeping-our-community-together>

CDC- Centros para el control y la prevención de las enfermedades

Actividad física para la artritis

<https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/ejercicio-y-arthritis.htm>

CONEXION SOCIAL Y SALUD MENTAL

Recursos del departamento de salud mental del condado de Los Angeles

Link: <https://dmh.lacounty.gov/covid-19-information/>

Departamento de salud mental.



Obtenga apoyo acerca de recursos disponibles para su salud mental de usted y sus seres queridos. Disponible de las 10pm a las 6am.

Inglés: (855) 952-9276

Español: (888) 448-4055

INFORMACIÓN CONFIABLE

National Council on Aging- Consejo nacional del envejecimiento

Recursos para el COVID-19 para gente mayor y sus cuidadores.

Link: <https://www.ncoa.org/about-ncoa/bienvenidos-a-ncoa/covid-19-recursos-para-adultos-mayores-y-sus-cuidadores/>

Departamento de envejecimiento de Los Angeles

Recursos acerca del COVID-19 y horarios de supermercados para la gente mayor.

Link: <https://aging.lacity.org/blog/coronavirus-covid-19>

Harvard University

Seguridad de alimentos, nutrición y bienestar durante Covid-19.

Link: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/27/seguridad-de-los-alimentos-nutricion-y-bienestar-durante-covid-19/>

Prueba para Covid-19

Si piensa que necesita hacerse la prueba para el COVID-19, puede haber prueba gratis.

Link: <https://lacovidprod.service-now.com/rrs>

