

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

Ubicación

210 E. Park Avenue
Escondido, CA 92025



En la primavera nos adelantamos

El horario de verano comenzará el domingo 10 de marzo. No se te olvide adelantar el reloj una hora antes de ir a dormir el sábado 9 de marzo.

¡Queremos agradecer enormemente a todos quienes participaron en aprender y presentar el baile! Tuvimos un resultado increíble con más de 30 participantes que asistieron dos veces por semana para aprender y practicar el baile. Los participantes incluso enseñaron el baile a algunos de los bomberos de Escondido que vinieron al centro para el monitoreo de la presión arterial.



Asegúrese de revisar todos los eventos divertidos y educativos planeados para este mes (revisa las páginas 4 y 5) para que planifiques tu mes con todas las actividades que están disponibles para ti en el Park Avenue Community Center.

Suscripciones a los boletines

¿Está interesado en recibir una suscripción del 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

Personal de PACC

Jilaine Hernandez, Supervisora III

Lina Illdefonso, Representante de Servicio al Client II

Vanessa Arguelles, Representante de recursos

Personal de Apoyo: Sheri Jeffreys, Sandra Ledesma, Veronica Lutz, Rene Orozco

Mary Rodelo, Coordinadora del Programa de Nutrición

Personal de Nutrición: Autumn Nuno

Personal de Transporte de Nutrición: Cameron Grigoriadis



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

Noticias de la ciudad

Interactuando con la ciudad y manteniéndote informado@:

- Ves algo que necesita repararse? Para reparar baches, graffiti y basura tirada, usa Repórtalo! (Report It)
- Puedes pagar tus recibos de utilidades y aplicar para un permiso o licencia de negocio utilizando nuestros servicios en línea.
- Tienes curiosidad acerca de que se esta construyendo en la ciudad? Para ver las actualizaciones de los grandes proyectos, visita el portal de Major Projects Dashboard.
- No pierdas ninguna clase...regístrate para clases de recreación y equipos usando nuestra Registración en línea.

Programa de Nutrición

Programa de Nutrición

Las comidas colectivas son comidas que son nutricionalmente equilibradas y 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). Es posible que los participantes estén en lista de espera debido a problemas de capacidad.

Reservaciones 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



La próxima distribución de comida en PACC sera el Lunes, 25 de marzo 2024. Para mas información visite: 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.

PARK AVENUE CAFÉ MENU DEL ALMUERZO – MARZO 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) 760 - 839 - 4803</p> <p>RESERVAS DE ALMUERZO, TRANSPORTACIÓN DE ALMUERZO Y CANCELACIONES, LLAME AL 760 - 839 - 4803 (MENSAJE DE VOZ 24 HRS.)</p>		
4	5	6
<p>CALDO DE RES ESTOFADO FIDEOS DE HUEVO CON MANTEQUILLA ZANAHORIAS ROSTIZADAS NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL</p>	<p>* MUSLOS DE POLLO A LA BARBACOA FRIJOLES HORNEADOS ENSALADA DE REPOLLO PLÁTANO PAN INTEGRAL</p>	<p>PUERCO ESTOFADO CON MANZANA SAZONADA PURÉ DE PAPA ESPINACAS FRESCAS PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL</p>
11	12	13
<p>BBQ DE PUERCO DESMENUZADO FRIJOLES HORNEADOS ENSALADA DE REPOLLO MANZANA GALA PAN INTEGRAL</p>	<p>BISTEC DE CARNE ESTOFADO FARRO ELOTE Y CHILE CAMPANA ROSTIZADOS PLÁTANO</p>	<p>CHILI TEJANO CON FRIJOLES PAPAS ROSTIZADAS LAS ZANAHORIAS SALTEADAS DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL</p>
18	19	20
<p>CACCIATORE DE POLLO CON PASTA DE PAJARITA COL RIZADA ESTOFADA DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL</p>	<p>PASTEL DE CARNE MOLIDA DE PAVO COLES DE BRUSELAS CARBONIZADAS DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL</p>	<p>ZITI AL HORNO Y CARNE DE RES CALABACÍN ASADO PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL</p>
25	26	27
<p>CURRY DE POLLO CON COCO PILAF DE ARROZ INTEGRAL BOK CHOY SALTEADO MANZANA GALA</p>	<p>TIRAS DE POLLO EMPANIZADAS CON PARMESANO FRIJOL ROJO GUIADOS COLES DE BRUSELAS ROSTIZADAS CON GJO TROZOS DE PIÑA ENLATADA PAN INTEGRAL</p>	<p>ALBÓNDIGAS SUECAS PURÉ DE PAPA ESPINACA SALTEADAS CON AJO PERAS ENLATADAS PAN INTEGRAL</p>

PARK AVENUE CAFÉ MENU DEL ALMUERZO – MARZO 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
	1
	POLLO A LA CILANTRO Y LIMÓN FRIJOLES NEGROS COLIFLOR SALTEADA PLÁTANO
7	8
PAVO EN SALSA BOLOGNESE CON PASTA INTEGRAL PENNE BERENJENA ROSTIZADA MANZANA GALA PAN INTEGRAL	BACALAO EMPANIZADO CON HIERBAS Y MOSTAZA DIJON Cuscús BRÓCOLI FRESCO AL VAPOR DURAZNOS ENLATADOS PAN INTEGRAL
14	15
MUSLO DE POLLO TERIYAKI ARROZ AL VAPOR BOK CHOY SALTEADO NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	Tilapia Suroeste ARROZ INTEGRAL COLES DE BRUSELAS CARBONIZADAS CÓCTEL DE FRUTAS
21	22
MANZANA, HINOJO, LOMO DE PUERCO ASADO LENTEJAS CHIRIVÍAS ROSTIZADA PLÁTANO PAN INTEGRAL	TILAPIA CON ESPECIAS Y LIMÓN PILAF DE ARROZ CON LIMÓN COLIFLOR SALTEADA NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL
28	29
LOMO DE PUERCO ASADO CON AJO Y HIERBAS CAMOTE ROSTIZADOS BRÓCOLI AL VAPOR NARANJA NAVEL PAN INTEGRAL	PESCADO A LA VERACRUZANA PILAF DE ARROZ INTEGRAL ELOTE AL VAPOR PLÁTANO

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 marzo:

Martes, 12 de marzo- Foro Educativo – Apoyo para la vivienda para personas mayores y otros recursos

Únase a Carrie de ElderHelp para aprender más del programa ElderHelp's Homeshare. - un servicio de conexión para compañeros de cuarto y el nuevo Fondo de Apoyo para la vivienda; el cual ayuda a las personas mayores con los gastos de cambio de domicilio y reduce las barreras para la vivienda. En el auditorio a las 12:15 p.m.

Miércoles, 13 de marzo - Celebración de marzo

Únase a nosotros después del almuerzo para celebrar todos los cumpleaños de marzo. Patrocinado por San Diego Seniors Community Foundation. En el Auditorio desde el mediodía hasta las 12:30 p.m.

Lunes marzo 18 – Divertido “Lucky” Bingo

Bingo divertido se llevará a cabo en el auditorio de 12:30 – 1:30 p.m.

Martes 26 de marzo – Foro Educativo – Ejercicio para prevenir caídas

Únase a Sara White, COTA, CSCS, CFPS y Lindsay Copleman, PTA de Gary y Mary West PACE a una plática y presentación educativa de los ejercicios para fortalecer tu cuerpo para ayudarte a prevenir caídas. En el auditorio a las 12:15 p.m.

Jueves 28 de marzo – Helping Hands 8vo anual Sr. Senior baile de graduación – Una noche bajo las estrellas

Está cordialmente invitado/a disfrutar un día encantador con excelente música. Un divertido puesto de fotos, habrá ramilletes y boutonieres de cortesía y deliciosos aperitivos. Al final del evento, una Reina y un Rey serán coronados y habrá una presentación especial de los jóvenes del grupo The Helping Hands. No se le olvide vestirse para impresionar. Únase a la diversión en nuestra tardecada mensual de 12:30 – 2:30 p.m. en el auditorio.

Viernes 29 de marzo – viernes de película – Escuela de Rock

Venga a disfrutar de la comedia, Escuela de Rock, estelarizada por Jack Black, Mike White y Joan Cusack. El entusiasta guitarrista Dewey Finn es expulsado de su banda y se encuentra en necesidad desesperante de un trabajo. Haciéndose pasar por un sustituto de maestro de música en una escuela primaria privada de clase alta, expone a sus estudiantes a los dioses del Rock duro que idolatra e imita – Demasiado para la consternación del rígido director. Conforme obtiene sus privilegiados y precoces cargos en contacto en una batalla de bandas local. En el Auditorio a las 12:15 p.m. Duración de 1 hora y 45 minutos.

Lunes y Miércoles - Feeling Fit Club

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

Artesanías y clases de repostería regresarán en la primavera.

Arte con Lina regresará en el verano.

Martes 19 de marzo – Jardinería intergeneracional con Sheri

Adultos mayores y estudiantes de la secundaria Mission Middle School se unen para participar en esta divertida clase. Juntos pintarán una pieza decorativa y plantarán semillas de flores silvestres en una maceta. Regístrate en el mostrador del viernes 8 de marzo al martes 12 de marzo. La clase será afuera del auditorio a las 9:30 a.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

- Mejor equilibrio usando la pelota de estabilidad: 3/5 - 3/26 Martes @ mediodía \$32
- Mejor equilibrio usando la pelota de estabilidad: 3/7 - 3/28 Jueves @ mediodía \$32
- Silla Fitness: 3/6 - 3/27 Miércoles @ 12:30 p.m. \$32
- Tai Chi Senior: 3/5 - 3/26 Martes @ 7:30 a.m. \$32
- Tai Chi Senior: 3/7 - 3/28 Jueves @ 3 p.m. \$40
- Tai Chi Senior: 3/1 - 3/29 Viernes @ 7:30 a.m. \$32
- Zumba para Boomers con Lynn: 3/5 - 3/26 Jueves @ 5 p.m. \$36
- Zumba para Boomers con Lynn: 3/7 - 3/28 Martes @ 5 p.m. \$45



Estafas

A veces, los estafadores se hacen pasar por funcionarios del gobierno para lograr que usted les envíe dinero o acceda a su información.

Los principales tipos de estafas se dan a través de:

Correo electrónico, Correo, Teléfono, Mensaje de texto, y Sitios web.

Normalmente, nos comunicamos con usted por correo varias veces antes de comunicarnos con usted directamente por teléfono o en persona.

No responda mensajes de texto, descargue archivos adjuntos ni haga clic en enlaces de correos electrónicos si no está seguro de que sean genuinos.

Tipos de estafas

Debes sospechar de cualquiera que te contacte y:

- Solicita contraseñas para sus tarjetas de crédito, cuenta bancaria, tarjeta de débito bancaria, cuenta MyFTB, cuenta de correo electrónico, cuentas personales o comerciales.
- Amenaza con contactar a la policía para que lo arresten si no paga una deuda tributaria.
- Exige el pago mediante tarjetas de débito prepagas o emitidas por terceros. No aceptamos estas formas de pago.

Afirma que hay un problema con su cuenta. Nuestros agentes ya tienen acceso a la información de su cuenta y le explicarán la naturaleza y los detalles de su deuda tributaria o no tributaria.

Correo electrónico

Si recibe un correo electrónico sospechoso que dice ser nuestro solicitando información personal, puede ser un correo electrónico de phishing. Los correos electrónicos de phishing parecen legítimos porque a menudo utilizan logotipos y números de teléfono reales. Bórralo de tu bandeja de entrada y de tu carpeta de papelería.

La información comúnmente solicitada en un correo electrónico de phishing puede incluir:

1. Número de seguro social
2. Nombre de usuario
3. Contraseña
4. Números de tarjeta de crédito o cuenta bancaria
5. retención de salario
6. nómina de empleados

El correo electrónico también puede dirigirle a un sitio web falso. Una vez que ingresa su información personal, puede usarse para robar su identidad.

Correo

Si recibe una carta por correo que dice ser nuestra solicitando información personal, puede ser una estafa. Vea nuestra página [de cartas](#) para verificar los avisos que enviamos. Si desea verificación adicional, contáctenos.

Teléfono

Las estafas telefónicas son el método más común utilizado para estafar a los contribuyentes. Las estafas telefónicas involucran a una persona que llama y afirma estar asociada con nosotros.

La persona que llama puede:

- Di que debes impuestos
- Exigir el pago y pedir que el pago se realice a través de una tarjeta prepago, incluso permaneciendo al teléfono contigo mientras vas a comprar una.
 - Amenazar con contactar a la policía para:
- ¿Has arrestado?
- Suspende tu licencia
- ¿Has deportado?

Mensaje de texto

Si recibe un mensaje de texto sospechoso o no solicitado que dice ser de FTB, no responda ni haga clic en ningún enlace, ya que el texto puede ser una estafa de phishing.

Un texto de phishing puede solicitar:

1. Nombres de usuario
2. Contraseñas
3. Pago
4. Números de tarjetas de crédito y débito
5. Información bancaria
5. Patas
6. Número de seguro social

FTB **no** envía mensajes de texto solicitando información personal o financiera ni números de cuenta.

Vea nuestra página [de mensajes de texto](#) para verificar cuándo envía mensajes de texto FTB y qué información enviamos.

Informar una estafa

Teléfono (800) 852-5711 Días laborables, de 8 a. m. a 5 p. m.

En línea [Utilice nuestro informe de referencia de fraude](#)





CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA TORMENTAS



No toque líneas eléctricas caídas



Asegure muebles y objetos sueltos en el patio



Conduzca con seguridad



¿Apagón no planificado? Visite sdge.com/outages



Prepárese con un kit y un plan de emergencia



Tenga un respaldo para sus dispositivos médicos

sdgenews.com

Senior Travel Office 760 - 294 - 1851

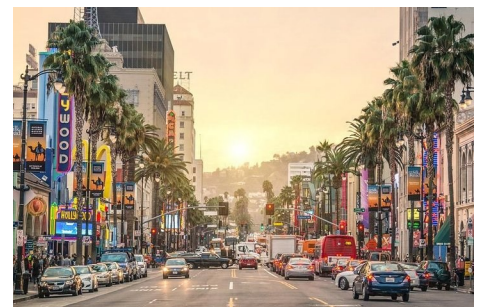
lunes, miércoles y viernes 10 a.m. - mediodía

La reunión de viaje será el lunes 11 de Marzo 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 marzo - 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 marzo 6 y 20. Se requiere cita.** **9 - 11:30 a.m.** **DEBB**

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, 14 de marzo Maple y 28 de marzo Oak** **1 - 2 p.m.**

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, 11 y 25 de marzo** **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, 20 de marzo** **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 858-999-5671 o visitar www.parkinsonsassociation.org

(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.

Se necesitan voluntarios para la recepción del Senior Service Council.
Lláme para presentar la solicitud al 760-480-0611