

## Como Podemos Ayudar

Hay una multitud de programas para escoger: consejería breve o consejería mutua, visitas de cortesía, y/o también actividades por teléfono. Las opciones del programa son descritas con mayor detalle dentro de este folleto. Usted debe tomar el primer paso. La ayuda esta allí, solamente haga la llamada...

## Elegibilidad

Los programas son para personas de 60 años de edad en adelante. No hay ningún costo por los programas. La participación es voluntaria y usted puede dejar de participar en cualquier momento. Nosotros le ayudaremos a decidir cual programa se ajusta mejor a usted.

**“Aprenda del ayer,  
viva para el momento  
esperanza para el mañana”  
-Anonimo**



## ¿Porque me siento de esta manera?

A menudo las pérdidas que sufrimos a medida que envejecemos: pérdida de seres queridos, de nuestra independencia, de nuestra buena salud etc, pueden conducir a sentimientos de soledad, tristeza, frustración, irritabilidad o ansiedad. Estos sentimientos pueden afectar negativamente su salud, calidad de vida y sus relaciones con los demás. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo a sentirse mejor.

## Llámenos

## ¡Le podemos ayudar!

**Todas las llamadas son  
completamente confidenciales.**

Patrocinado por Stanislaus County  
Board of Supervisors



5/2016



Stanislaus County  
Area Agency on Aging

## PROYECTO ESPERANZA

**Personas que se interesan en  
proveer apoyo emocional y  
visitas sociales a las personas  
de edad avanzada**



**(209) 558-8698**

**Un Servicio Gratuito para  
aquellos de 60 años en adelante**

## Que puedo esperar

Una persona del personal escuchará la descripción de su situación, sus deseos y sus necesidades. Describiremos nuestros programas, así como también los servicios de las agencias locales y grupos que creemos podrían ser un apoyo para usted. Le recomendaremos uno de estos programas de servicios a la comunidad y le ayudaremos a conectarse a los programas o servicios que mejor satisfagan sus necesidades. Nunca hay un cargo o costo por nuestros servicios. Todos los voluntarios son pre-seleccionados y pasan por una verificación de antecedentes penales (servicio de “Live Scan”).

### Para más información

llame a:

**Información y Asistencia**

**(209) 558-8698**

## Apollo Mutuo (AMBOS)

Los Consejeros Voluntarios están capacitados para proporcionar apoyo a quienes experimentan angustia emocional debido a problemas de salud, la pérdida de un ser querido, estrés severo, tristeza u otros problemas. Estos voluntarios son de edad avanzada que suelen compartir experiencias de vida similares y que pueden ofrecer consuelo y entendimiento. Inicialmente ellos van a su hogar semanalmente, luego con menos frecuencia, usualmente por un total de 6 o 8 visitas o más cuando sea necesario.

## Apoyo Profesional

Para aquellos que tienen problemas mas serios nosotros ofrecemos consejería tradicional a corto plazo. Nuestro Personal tiene un nivel de maestría en trabajo social. Ellos ofrecen ayuda a encontrar soluciones para sus conflictos personales, como confrontar el dolor y pérdida y otras emociones y situaciones difíciles.

**“La felicidad depende  
de uno mismo.” - Aristoteles**

## Visitas Amistosas

Los voluntarios van a su casa a darle apoyo y hacer visitas sociales. Las actividades pueden incluir leer juntos, caminar, jugar cartas, tomar café o simplemente conversar. Usualmente ellos visitan dos veces al mes y proporcionan visitas sociales seguidas.

## Senior Center Without Walls (El Centro de personas de edad avanzada “Sin Paredes”)

Actividades en que usted puede participar sin tener que salir de casa. La registración y llamada son gratuitas. Una vez registrado, ellos le mandan un calendario de los eventos y clases y una lista de grupos en los que usted puede participar. Conozca otra personas, aprenda nuevas cosas, y diviértase!

Simplemente llame al numero gratuito: **1 (877) 797-7299**

Programas financiados por  
Mental Health Services Act  
Visit [www.stanislausmhsa.com](http://www.stanislausmhsa.com)  
para mas informacion.