



Nuestra misión es ayudar a los cuidadores familiares a sobrellevar el Alzheimer y enfermedades crónicas a través de consejos, estrategias y apoyo.

CONTACT US

Email: info@leezascareconnection.org
PHONE: (818) 847-3686 or 888-OK-LEEZA
www.leezascareconnection.org

Managing Director: Allison Korrey
Program Director: Justina Lewis
Outreach Director: Xotchil Martinak

SOBRE NOSOTROS

Care Connection de Leeza es un lugar donde los cuidadores familiares vienen a buscar apoyo, y aprender a hacer frente a alguien diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer. A través de nuestros programas, te conectarás con otros, aprenderás herramientas y obtendrás recursos para ayudar en su trayecto de cuidador.

El programa es un asociación entre The Leeza Gibbons Fundación Memoria y Providence Saint Joseph.



MENSAJE DE PARTE DE LEEZA



Tengo una pregunta, ¿quién crees que eres tu? Es poderoso porque tus pensamientos y la forma de tu propia imagen, de ahí el dicho: "Tú eres lo que crees." Los pensamientos negativos generalmente se traducen en acciones y comportamientos Negativos. Por eso las afirmaciones para el pensamiento positivo es crucial, no solo por tu autoestima, sino también para tu bienestar. nos encanta el "Cartel de Afirmaciones para Cuidadores" de Elizabeth Miller disponible en el sitio web Happy Healthy Caregiver.

Y lo que viene este mes, es lo más dulce que hacemos para nuestra comunidad... ¡lo llamamos SENIOR PROM! Estamos haciendo una campaña para "Enviar a un adulto mayor al baile de graduación". Muchos de nuestros ciudadanos de la tercera edad nunca han asistido al baile de graduación o no está en su presupuesto.

Si está interesado en enviar a un adulto mayor al baile de graduación, visite nuestro sitio web en www.leezascareconnection.org y haga clic en el botón para "Senior Prom". ¡Gracias por tu amistad y apoyo!

unete a nosotros!



Se buscan voluntarios

Estamos buscando voluntarios Echemos una mano a los demás.



contactanos!
info@leezascareconnection.org
1-888-655-3392

CONSEJO PARA EL CEREBRO SALUDABLE: ¡DORMIR!

Dormir bien es muy importante por muchas razones. ¿Sabías que cuando duermes suficiente ayuda a tu cerebro a funcionar, mantiene tu emociones reguladas, reduce enfermedades como la demencia y Alzheimer, y le ayuda a mantener su peso bajo control? Dormir ayuda con la confusión mental y mantiene tu memoria aguda. El sueño también ayuda a mantener su sistema inmunológico, de hecho, su cuerpo hace la mayor parte de su curación cuando estás dormido!

ROMPECABEZAS

A ES EL HERMANO DE B
B ES EL HERMANO DE C
C ES EL PADRE DE D
ENTONCES, ¿CÓMO ESTÁ
RELACIONADO D CON A?



RESPUESTA: A ES EL TÍO DE D.

RECETA PARA EL CEREBRO SALUDABLE: PANQUEQUES DE PROTEÍNAS

La proteína es clave para impulsar el crecimiento muscular y el metabolismo después de los 50. A esa edad, no rompemos las proteínas tan bien, por lo que debemos comer más para absorber lo suficiente. Cuando lo hacemos, nos hacemos más fuertes y más saludable. **Este delicioso desayuno tiene 23 gramos de proteína por porción.** Fuente: Health.com



Ingredientes

1 taza de copos de avena
1/4 taza de proteína en polvo
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 plátano mediano
1 taza de leche (o un sustituto de la leche como avena o leche de soya)
Aceite de coco para engrasar

Instrucciones

1.) Coloque los copos de avena en una licuadora y mezcle hasta que quede muy fino y polvoriento.
2.) Agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que esté suave.
3.) Engrase ligeramente

un sartén antiadherente con aceite de coco.

4.) Caliente la sartén a fuego medio bajo hasta que esté caliente.

5.) Coloque 1/8 de taza de masa para cada panqueque en la sartén caliente.

6.) Cocine hasta que comiencen a formarse pequeñas burbujas en la parte superior.

7.) Voltee cuidadosamente los panqueques y cocine del otro lado de 30 a 60 segundos o hasta que estén bien cocidos.

8.) Opciones adicionales : plátano en rodajas, moras o cerezas frescas, llovizna de miel y/o canela en polvo.



EL PODER DE LAS AUTOAFIRMACIONES

¿Qué son las “afirmaciones”? Son palabras, frases o declaraciones que repetimos para ayudar a desafiar pensamientos negativos y promover cambios de vida placenteros. Las “autoafirmaciones” son similares a las afirmaciones positivas, pero tienden a centrarse principalmente en cambiar los pensamientos y creencias limitantes que afectan el crecimiento. Las afirmaciones generales son más amplias, lo que le permite concentrarse en crear cambios en todas las áreas de su vida.

Cómo crear el tuyo propio:

1. Piensa en lo que esperas cambiar o mejorar de ti o de tu vida.
2. Haz una lista de las áreas más importantes de tu vida que desees mejorar.
3. Escriba o haga una lista de algunas declaraciones positivas para cada tipo de afirmación que seleccionó.

Consejos para crear afirmaciones

- Hágalas breves y fáciles de recordar. (3-6 palabras son ideales).
- Comience sus afirmaciones con "Yo" o "Mi".
- Escríbalas en tiempo presente.
- Use declaraciones que declaren que ya es o tiene lo que desea.
- Asegúrese de que sus afirmaciones sean razonables y realistas.
- Cree un espacio seguro donde pueda sentarse, meditar y recitar sus afirmaciones.
- Recita tus afirmaciones positivas diariamente (mantra diario) hasta que se conviertan en nuevas creencias fundamentales.

Y asegúrese de visitar el sitio web de nuestra amiga Elizabeth Miller Happy Healthy Caregiver y su "Cartel de Afirmaciones para Cuidadores"

Beneficios comprobados de las afirmaciones positivas

la investigación sugiere que las afirmaciones funcionan porque estimulan las actividades neuronales que promueven el cambio. Además de manifestar tus intenciones, las afirmaciones influyen en cómo piensas y sientes. Los pensamientos, emociones y sentimientos negativos pueden crear estrés, ansiedad y desesperanza no deseadas. Aprovechar las afirmaciones positivas diarias es todo sobre volver a reconectar tu cerebro. Esta forma de reprogramación subconsciente requiere que digas cosas para validar tu autoestima, tus habilidades y toda tu existencia. Manifestar pensamientos positivos confirma que estás en gran medida en el control del resultado de las cosas que desees.

Fuentes: Humano Más Feliz, Psicología Positiva, Instituto Nacional de Salud

SUPPORT GROUPS

¿Estás pensando en un grupo de apoyo? Ofrecemos una variedad de grupos diseñados para satisfacer muchas situaciones de cuidado. Muchas personas nos dicen que es lo que les da tranquilidad, un salvavidas a la esperanza y una familia de personas que “lo entienden”. ¡Nos encantaría que te unas a nuestra comunidad! Estamos aquí para usted en cualquier momento para responder a sus preguntas y ayudarlo. conéctese con los recursos que necesita para navegar su viaje de cuidador. No estás solo. Envíanos un email a info@leezascareconnection.org o llame al (818) 847-3686 y déjenos saber qué clase de grupo de apoyo le gustaría que ofreciéramos a la comunidad de habla hispana. Todos nuestros grupos de apoyo actuales son solo para hablantes de inglés, actualmente estamos trabajando para agregar grupos de apoyo para nuestra comunidad de habla hispana. Si usted o alguien que conoce le gustaría ser voluntario y facilitar un grupo de habla hispana, contáctenos en **(818) 847-3686 o por Correo electrónico: info@leezascareconnection.org**

Conozca a nuestros facilitadores de grupos de empoderamiento/apoyo

Liz Gregory, Audrey Amzalag y Dana Sigoloff son Paraprofesionales de servicios humanos que se capacitaron en el Programa Wagner en la American Jewish University. Ann Brunner, MSW tiene muchos años trabajando con personas mayores y los familiares. Bernice Sanders es una facilitadora capacitada de la Asociación de Alzheimer.

Conexión del cuidador

Se reúne el primer y tercer miércoles del mes de 11:15 a. m. a 12:45 p. m. PST. Este grupo de apoyo está abierto a personas que están viviendo con y/o cuidando a miembros de familia, un ser querido con Alzheimer o Demencia. Un momento para desahogarse, compartir, aprender y ofrecer apoyo a otros en una jornada similar. Grupo facilitado por Bernice Sanders. El cuidado de un padre con Alzheimer o demencia.

¡NUEVO! Grupo de apoyo de duelo

Se reúne el segundo y cuarto lunes de 10:00 am a 11:00 am PST. Conéctese con otras personas que han experimentado pérdidas y retos que trae vivir con el pesar.

¡NUEVO! Grupo de apoyo para niños adultos

GRUPOS NOCTURNOS: se reúnen el segundo y cuarto martes del mes de 6:00 p. m. a 7:30 p. m. PST Cuidar a tu mamá o papá puede presentar desafíos muy diferentes a los de cuidar a un cónyuge. Comparte experiencias y ideas; apoyense unos a otros en la navegación por el cuidado y el apoyo de un padre. La facilitadora del grupo es Bernice Sanders.

¡Héroes valientes Grupo de apoyo para cuidadores de pacientes con demencia/alzheimer

GRUPOS NOCTURNOS: se reúnen el segundo y cuarto martes del mes de 6:00 p. m. a 7:30 p. m. PST Cuidar a tu mamá o papá puede presentar desafíos muy diferentes a los de cuidar a un cónyuge. Comparte experiencias y ideas; apoyense unos a otros en la navegación por el cuidado y el apoyo de un padre. La facilitadora del grupo es Bernice Sanders.

PROGRAMAS EDUCATIVOS ESTE MES

Todos nuestros programas educativos actuales son para hablantes de inglés, actualmente estamos trabajando para agregar programas en español. Si usted o alguien que conose le gustaría ser voluntario y facilitar una clase o grupo de soporte de habla hispana, contactenos al (818)847-3686 o por correo electrónico: info@leezascareconnection.org

¡EN PERSONA! Miércoles, Marzo a las 11am-12:30pm- ¡se servirá el almuerzo “Salud y bienestar cerebral: consejos para mantener su cerebro joven”
El deterioro de la memoria y la confusión mental NO son partes inevitables del envejecimiento. Aprenda técnicas saludables para el cerebro, como mantener su memoria nítida y su cerebro activo y saludable a medida que envejece. Presentado por nuestro Director General, discutiremos herramientas simples para mejorar su memoria, concentración y habilidades cognitivas a cualquier edad. Te invitamos a unirse a nuestro equipo para algunos juegos mentales divertidos, educación y almuerzo!
Confirme su asistencia por teléfono al (818) 847-3686 o envíe un correo electrónico a info@leezascareconnection.org

¡EN PERSONA! Miércoles 22 de febrero a las 11 am-12 pm (solo virtual)
Conversaciones de demencia”
Cuando alguien muestra signos de demencia, es hora de hablar. A menudo, las conversaciones con la familia sobre cómo cambiar los comportamientos pueden ser desafiantes e incómodos. Este programa ofrece consejos sobre cómo tener relaciones honestas y afectuosas. Conversaciones para abordar algunos de los problemas más comunes. Los temas cubiertos en el programa incluyen: ir a el médico, decidir cuándo dejar de conducir y hacer planes legales y financieros. Regístrese en nuestro sitio web o envíe un correo electrónico a info@leezascareconnection.org para recibir el enlace de Zoom.

MARQUE SUS CALENDARIOS PARA ESTOS PRÓXIMOS PROGRAMAS PRÓXIMO MES:

¡Presentación en persona! Miércoles de marzo de 11 a.m. a 12:30pm.(INGLÉS)
¡Se servirá el almuerzo!

Maryann Udel de Sheltering Tree

Cuando está lidiando con una pérdida, u otra gran transición o contratiempo en la vida, puede hacer que desee cerrar y aislarse. En Sheltering Tree, lo ayudamos a recuperar la vida en su vida y lo ayudamos a comenzar su siguiente capítulo. Programe una llamada con Maryann y descubra cómo puede comenzar ahora.

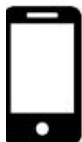
Serie de talleres virtuales: Martes 9, 16 y 23 de Mayo de 5:30p.m. a las 7:30p.m.
Savvy Caregiver Express presentado por Alzheimer's Los Angeles (ESPAÑOL)

Savvy Caregiver® Express son programas especialmente diseñados para beneficiar a las personas que cuidan a un familiar o amigo que vive con demencia proporcionando más comprensión y herramientas para ayudar a navegar el viaje.
Para obtener más información, o para inscribirse, envíe un correo electrónico a justina@leezascareconnection.org o llame al 818-847-3686.

SOBRE NUESTROS PROGRAMAS EN LÍNEA

Si no puede visitar nuestra ubicación física

¡Estamos aquí para apoyarte!



GRUPOS DE APOYO

Todos los grupos de apoyo están disponibles en línea a través de un Enlace Zoom seguro. Cualquier persona con un teléfono o una computadora puede unirse. Envíe un correo electrónico a info@leezascareconnection.org para Enlace.



SEMINARIOS WEB

¡El hecho de que no podamos almorzar juntos no significa que no podamos aprender juntos! Todavía contamos con los mejores expertos locales que le brindan información esencial sobre los cuidados relacionados y temas de autocuidado.

1. Vaya a Leezascareconnection.org
2. Desplácese hacia abajo hasta "Próximos programas y eventos", busque su seminario web y haga clic en "Registrarse"
3. Ingrese su información para recibir el enlace y la opción de número de acceso telefónico
4. Recibirá un recordatorio por correo electrónico 1 hora antes de que comience el seminario web

*No puedo encontrar el enlace de registro, ¡No hay problema! Simplemente envíe un correo electrónico a info@LeezasCareConnection.org



¡FACEBOOK EN VIVO!

Compartimos muchos consejos excelentes que no querrá perderse en nuestra página de Facebook. Cuando veas un Facebook en vivo! programado en el calendario, simplemente navegue a nuestra página de Facebook y el video aparece a la hora programada (es posible que deba desplazarse hacia abajo para verlo).



YOUTUBE

¿Sabía que tenemos un canal de Youtube de Leeza's Care Connection? Solo busca nuestro nombre en la barra de búsqueda de Youtube (o visite nuestro sitio web y haga clic en el icono de Youtube). Encontrará todos nuestros seminarios web anteriores y debates de Facebook Live.



¿NECESITA AYUDA PARA CONECTAR?

Estamos disponibles para ayudarlo a conectar sus dispositivos, para que pueda beneficiarse de nuestros servicios virtuales como:

- √ Grupos de apoyo
- √ Seminarios web
- √ Vídeos en directo de Facebook
- √ Archivo de Youtube

¡Dale me gusta, comparte y síguenos!

