



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

Contáctenos

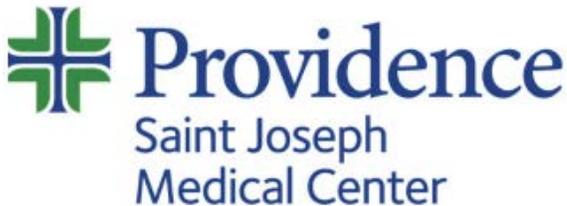
Email: info@leezascareconnection.org
PHONE: (818) 847-3686 or 888-OK-LEEZA
www.leezascareconnection.org

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 nuestro 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.



CAREGIVER Spa Day

Services

- Haircuts
- Hand Massage
- Manicures

When: Monday, May 22nd
Time: 10am- 1pm
Location: Providence Saint Joseph Medical Center
501 S Buena Vista St,
Burbank, CA 91505
R.S.V.P.: Xotchil@leezascareconnection.org

Beauty Bus

PROVIDENCE - THE SCHOOL - SHREKIN OAKS

MENSAJE DE PARTE DE LEEZA



Hola,
Pregunta para usted:
¿Realmente querría saber si esta en alto riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer? Si tu pudieras hazte la prueba, ¿quieres? Y si tuvieras la información, ¿Cómo crees que podría afectar tus decisiones?

Muchos de nuestros invitados en Leeza's Care Connection se enfrentan a esa decisión. Comprensiblemente, a menudo puede llevar a algo

de miedo e incertidumbre, así que este mes quiero conectarlo con algunos recursos para ayudarlo si se enfrentan a la pregunta: "¿Probar o no probar?"

Y si solo tiene curiosidad acerca de si usted o un ser querido podrían estar mostrando signos tempranos de una posible enfermedad de Alzheimer, hay una prueba de lápiz y papel de 15 minutos; puedes tomarlo muy fácilmente. Podría proporcionarle buena información para compartir con su médico. Encontrará el enlace aquí en nuestro boletín.

Como siempre, estamos aquí para ayudarte. Si nos necesita, háganos saber cómo podemos

PRUEBA EN CASA PARA EL ALZHEIMER EN: 15 MINUTOS



CONSEJO PARA UN CEREBRO SALUDABLE:

MANTENTE HIDRATADO

Su cerebro necesita un suministro constante de agua, por lo que mantenerse al día con su consumo de agua durante todo el día es crucial para la salud del cerebro. Puede notar un mejor estado de ánimo, claridad, función y creatividad cuando está bien hidratado. El agua sola es excelente, pero también puede agregar una rodaja de limón o naranja recién cortada para darle un toque extra de sabor..

ROMPECABEZAS

UNA CAJITA REDONDA,
BLANCA COMO EL AZAR,
TODOS LA SABEN ABRIR,
NADIE LA SABE CERRAR.

respuesta - El Huevo

RECETA PARA EL CEREBRO SALUDABLE: ENSALADA DE NOPAL CON ATUN

Las propiedades y beneficios del nopal son sorprendentes. Por ello, las propiedades del nopal son extensas, ya que sirve como antiinflamatorio, diurético, antioxidante, anticancerígeno, antimicrobiano, antiproliferativo, neuroprotector, entre otros. Así, el nopal es rico en vitaminas como la A, B, E y C, además contiene minerales como el potasio, magnesio calcio y entre otros.

También, ayuda a cuidar la salud de nuestros corazones disminuyendo los niveles de colesterol en la sangre, favoreciendo a los vasos sanguíneos. Por otro lado, reduce el riesgo de Alzheimer.



Ingredientes

1. 10 ramas de cilantro desinfectado picado(sólo las hojas)
2. 1/2 pieza de cebolla blanca en cuadritos
3. 2 latas de atún en agua
4. 8 piezas de nopales cocidos y picados en cuadros
5. 2 piezas de chile serrano picado finamente

Instrucciones

1. Pela los nopales y lávalos muy bien,
2. Córtalos en cuadritos y hiévelos como acostumbrás, escúrrelos para que se quite el exceso de la baba y reserva.

3. Escurre las latas de atún, desmenúzalo bien,
4. pica el jitomate rojo en cuadritos pequeños, el chile y la cebolla finamente y las hojas de cilantro.
5. En una ensaladera agrega todos los ingredientes anteriores, más los nopales, revuélvelo bien y lo puedes servir con tostadas.

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 MARQUE SU CALENDARIO

Unidos en el cuidado

PROGRAMA GRATUITO



UNIDOS EN EL CUIDADO es un programa que ayuda a familias con un pariente o amigo/a que vive con problemas de memoria, la enfermedad de Alzheimer u otra demencia, ofreciendo ideas y herramientas para mejor manejar e a situación.

Martes 9, 16, y 23 de Mayo de 5:30 – 7:30 PM

Esta presentación se ofrece via  **zoom**

Únase a nuestro programa **GRATUITO** para:

- Entender el curso de la enfermedad
- Aprender a manejar comportamientos difíciles
- Conectarse con otros que están pasando por la misma situación
- Informarse sobre recursos en su comunidad

Para registrarse, haga clic en el enlace:

lyti.in/Unidos_en_el_cuidado_Leezas



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org



ENTRADA DE DIARIO MENSUAL DE LEEZA



**Piensa en envejecer. ¿Cómo se siente?
¿Estás ansioso por dar el próximo paso, o tienes miedo
y estás resentido porque está pasando tan rápido?
Escribe sobre los momentos en los que eres más
consciente del paso del tiempo y de tu corazón, alma y
cuerpo cambiantes.**



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!*

