



Ayuda para personas de la tercera edad durante la crisis del corona-virus

¿Cómo te sientes?

¿Te sientes ansioso o deprimido?

Pueden llamar para hablar con un consejero de depresión de la tercera edad y ser examinado/referido de forma gratuita en los servicios de consejería al domicilio: 815.701.6605

Si te sientes solo/a, puedes llamar a la Línea de Instituto La Amistad de Envejecimiento: 800.971.0016

¿QUÉ MÁS NECESITAS?

Comida o dispensa: Hay ayuda disponible para que te lleven la comida preparada a sus casas, comida de despensa, y incluso personas que harán las compras para usted.

TRANSPORTE a sus citas médicas y personas que pueden levantar sus medicinas a las farmacias por usted.

Llama a los servicios asociados de la tercera edad del condado de McHenry al 815.344.3555

COSAS QUE HACER

Es importante continuar las actividades tanto como sea posible cuando pase más tiempo en casa. Estas actividades gratuitas fueron compuestas por CJE Senior Life y requieren una computadora/ teléfono inteligente

1. Opera de transmisión en vivo gratis a través de su computadora o teléfono inteligente:

Mayor informacion: https://www.playbill.com/article/metropolitan-opera-after-shutting-its-doors-will-offer-free-streams-from-live-in-hd-catalog?fbclid=IwAR04hk55tkzGJp3ITxnwOhGDi2-IH3S3QSYMA_0b_SpU4oDXZBck771r_0k

Para participar: <https://www.metopera.org/>

2. Clases en línea gratuitas:

http://www.openculture.com/freeonlinecourses?fbclid=IwAR1UzT9rNbck_pz-5ObOcQMZ2a389fkIDQrxmHv-7XElezdvTPm9v-Kagcs

Para participar: <https://www.mooc.org>

3. Visitas gratuitas a los museos virtuales a través de su computadora o teléfono

inteligente: <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

4. Mientras que la llamada diaria "Teléfono a Poema" en el programa ya no está alrededor, estas grabaciones se han archivado y se puede acceder en un computador en este enlace:

<http://www.openculture.com/2013/05/phone-a-poem.html>

5. Estos programas son un recurso al que se puede acceder a través de un teléfono fijo o cualquier otro teléfono, pero por favor regístrese primero. Llame a este número: (888) 600.2560 o puede registrarse en línea.

<https://www.mather.com/neighborhood-programs/telephone-topics>