



Apoyo y Empoderamiento para Adultos Mayores con IDD y sus Cuidadores

Este programa tiene como objetivo educar a los adultos mayores con IDD y sus cuidadores en salud y bienestar. Los temas del programa incluirán salud, finanzas, espiritualidad, atención de cuidadores, nutrición y buena forma física para esforzarse por convertirse en un autoadministrador y cuidador más saludable y más eficiente.



Consejo de Gobiernos del Área de Álamo

8700 Tesoro Drive #160
San Antonio TX 78217

Antonio Martínez Jr.
Coordinador de Salud y Bienestar
Servicios IDD de AACOG
Oficina: 210-362-5200 ext. 202
Celular: 210-837-8077
Fax: 1-866-689-1843
Correo: amartinez@aacog.com

Diana Chavarría
Navegador de Salud y Bienestar
de Servicios IDD de AACOG
Celular: 210-334-7023
Correo: dchavarrria@aacog.com

El proyecto de Apoyo Financiero para Adultos Mayores con Discapacidades del Desarrollo y sus Cuidadores es proporcionado por el Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo con fondos federales puestos a disposición por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Discapacidades de los Estados Unidos \$175,000 (74%) fondos DD; \$60,098 (26%) fondos no federales.

Apoyo y Empoderamiento para Adultos Mayores con IDD y sus Cuidadores



Programa de Apoyo y Empoderamiento para Adultos Mayores con IDD y sus Cuidadores

Cuidar a alguien tiene sus riesgos y preguntas asociadas. Ahora con la edad vienen enfermedades y cargas que conducen a un estilo de vida desafiante. Es indispensable saber qué hacer para prevenir y reducir la velocidad de las cargas progresivas. Estar empoderado a través de la autoconciencia le permitirá convertirse y pertenecer a la comunidad circundante.



Este programa tiene como objetivo educar a los adultos mayores con IDD y sus cuidadores en salud y bienestar. Los temas de clase en este programa incluirán: salud, finanzas, espiritualidad, atención de cuidadores, nutrición y buena forma física para ser personas y cuidadores más saludables.

Salud

- (1) Recopilar información y recursos para abordar las responsabilidades de salud.
- (2) Obtener conocimiento, comprender temas relacionados con la salud y saber a dónde ir.
- (3) Obtener información sobre los puntos de tiempo de detección.
- (4) Conocer la disponibilidad de detección en la comunidad y los proveedores disponibles.

Nutrición

- (1) Adquirir conocimientos en nutrición y beneficios para la salud.
- (2) Informarse sobre nutrientes grandes versus nutrientes pequeños y dónde se pueden encontrar.
- (2) Obtener información sobre alternativas saludables a los bocadillos y bebidas.
- (3) Participar en demostraciones de cocina para implementar habilidades aprendidas.

Aptitud física

- (1) Obtener conciencia de los beneficios de la actividad física
- (2) Obtener conocimiento sobre la variación de la actividad física que se puede hacer para ser más activo.
- (3) Aumentar las interacciones sociales y comunitarias.
- (4) Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades a través del ejercicio y disfrute de una mejor calidad de vida y beneficios de salud asociados con la actividad física.

Financiero

- (1) Obtener conocimientos financieros para aliviar las cargas financieras y aumentar las ganancias.
- (2) Comprender los beneficios, la deuda, el robo de identidad, la propiedad de la vivienda, el empleo y la jubilación para poder envejecer con facilidad.

Espiritualidad

- (1) Adquirir conocimiento para crear conciencia sobre el bienestar mental, las creencias internas y centrarse en los objetivos.
- (2) Comprender la conexión de algo más grande que usted.
- (3) Obtener estrategias de afrontamiento que ayuden a traer emociones positivas y paz interior para reducir el estrés.

Cuidador

- (1) Obtener conocimiento sobre los apoyos de cuidado disponibles
- (2) Obtener estrategias y ubique recursos para reducir el estrés.
- (3) Recopilar información de autocuidado y conciencia para el cuidador.

