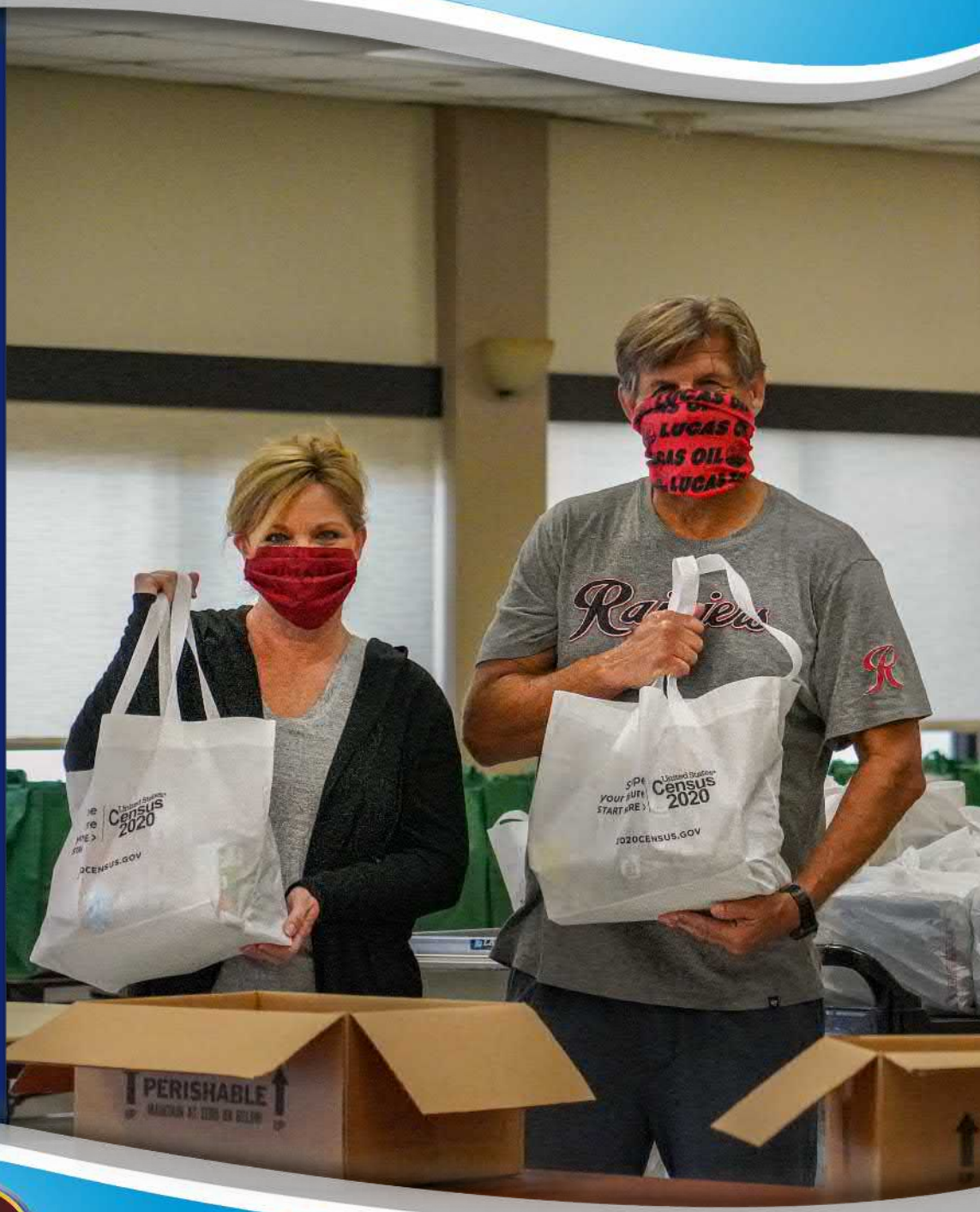
May 27, 2020

SENIOR Connection

Chino Senior Center
13170 Central Avenue

Welcome to the City of Chino's Senior Connection Newsletter. During this unprecedented time, it is our goal to keep everyone informed with up-to-date information on what is happening in our City. Connecting with community is an important aspect of Chino Community Services. No one is alone in this; we are all in it together.

Bienvenidos al Boletín *Senior Connection* de la Ciudad de Chino. Durante este tiempo sin precedentes, nuestro objetivo es comunicar a todos la información más actualizada sobre lo que está pasando en nuestra Ciudad. Conectar a la comunidad es un aspecto fundamental de los Servicios comunitarios de Chino. Nadie está sólo en esto; todos estamos junto en esto.



Parks Make Life Better!

Chino Senior Center
Community Services Department
909.334.3271
www.cityofchino.org/covid19

HAVE QUESTIONS?

- Call the Senior Center at (909) 334-3271 from 8:00 a.m.-5:00 p.m., Monday through Friday.

NEED HELP?

- Call the California hotline for older adults for help with food delivery and mental health care at (833) 544-2374.
- Call the Chino Valley Fire District's Serving Our Seniors (SOS) Program with your request for service at (909) 315-8850 or email to sos@chofire.org. If you are unable to leave your home, they can help with getting food, medications, or other essential services.

STAY COOL

- Warm weather is on its way. While cooling centers are closed, Seniors requesting assistance due to heat may contact Adult Protective Services 24 hours a day at (833) 544-2374.

¿TIENE PREGUNTAS?

- Llame al *Senior Center* al (909) 334-3271 de 8:00 a.m.-5:00 p.m., Lunes a Viernes.

¿NECESITA AYUDA?

- Llame a la línea directa de California para adultos mayores para obtener ayuda con la entrega de alimentos y atención de la salud mental (833) 544-2374.
- Llame al Programa *Serving Our Seniors (SOS)* del Distrito de Bomberos de Chino Valley con su solicitud de servicio al (909) 315-8850 o envíe un correo al sos@chofire.org. Si no puede salir de su casa, le pueden ayudar con la obtención de alimentos, medicamentos, u otros servicios esenciales.

MANTENTE FRESCO

- Se acerca el clima cálido. Mientras los centros de enfriamiento están cerrados, las per-sonas mayores que soliciten asistencia debi-do al calor pueden contactar *Adult Protec-tive Services* al (833) 544-2374 las 24 horas.

Remember to fill out your 2020 Census. The online form is available at www.2020census.gov. If your household has not responded online, you will be getting a reminder invitation and paper questionnaire from the Census Bureau in the mail within the next week or so. Mailing your census is FREE. If you are having trouble with the form, contact the Census hotline at (844) 330-2020 between the hours of 4:00 a.m. and 11:00 a.m., PST.

Recuerde llenar el Censo 2020. El formulario en línea está disponible en www.2020census.gov. Si su familia no ha respondido en línea, recibi-rá un recordatorio y un cuestionario en papel de la Oficina del Censo por correo la próxima sema-na, más o menos. Enviar por correo su censo es GRATIS. Si tiene problemas con el formulario, contacte la línea directa del Censo al (844) 330-2020 entre las 4:00 a.m. y 11:00 a.m., PST

FROZEN MEALS AVAILABLE

The Chino Senior Center, in conjunction with Family Service Association (FSA), is offering five frozen meals for seniors 60 years and older. The meals will be delivered for free to Chino residents. You must register with the Senior Center to receive meals.

COMIDAS CONGELADAS DISPONIBLES

El *Senior Center* de Chino, junto con *Family Service Association (FSA)*, está ofreciendo cinco comidas congeladas para personas mayores de 60 años. Las comidas serán entregadas de forma gratuita a los residentes de Chino. Debe registrarse en el *Senior Center* para recibir comidas.

CARE BOXES AVAILABLE

Senior care boxes are available to seniors 50 years and older. Care boxes are being delivered for free to Chino residents. Boxes include items such as beans, pasta, canned fruit, rice, and other non-perishable items. When available, boxes could include toilet paper and paper towels. Items may change from week to week and are available while supplies last.

CAJAS DE DESPENSA DISPONIBLES

Las cajas de despensa para personas mayores están disponibles para personas mayores de 50 años. Las cajas de despensa serán entregadas de forma gratuita a los resi-dentes de Chino. Las cajas incluyen artículos como frijoles, pasta, fruta enlatada, arroz, y otros alimentos no perece-deros. Cuando estén disponibles, las cajas pueden incluir papel higiénico y toallas de papel. Los artículos pueden cambiar de una semana a otra y están disponibles hasta agotar existencias.

To register for meals and care boxes, or for more information, please call the Senior Center staff at (909) 334-3271.

Para registrarse para comidas y cajas de despensa, o para mayor información, llame al personal del *Senior Center* al (909) 334-3271.

S.M.A.R.T. TRANSPORTATION

Transportation is available for doctor appointments, trips to the pharmacy, and visits to the bank only on Mondays, Tuesdays, Thursdays, and Fridays from 9:00 a.m.-1:00 p.m. Please call the Senior Center to schedule appointments 24 hours in advance.

TRANSPORTE S.M.A.R.T.

El transporte está disponible para citas con el doctor, viajes a la farmacia, y para visitas al banco solo los Lunes, Martes, Jueves, y Viernes de 9:00 a.m.-1:00 p.m. Por favor llame al *Senior Center* para programar citas con 24 horas de anticipación.

Qualifying San Bernardino County seniors can now access three meals a day as part of Great Plates Delivered, Governor Gavin Newsom's initiative to ensure seniors impacted by the stay-at-home order have access to meals. The program supports those 65 and older, and adults 60-64 who are at high-risk from COVID-19, in staying home and staying healthy by delivering three nutritious meals a day.

GREAT PLATES DELIVERED for SENIORS

TO ACCESS SERVICES: **888.743.1485**

Who qualifies for enrollment into the program?

- Individuals who are 65 or older, or 60-64 and at high-risk as defined by the CDC, including:
    - Individuals who are COVID-19 positive (as documented by a state/local public health official or medical professional);
    - Individuals who have been exposed to COVID-19 (as documented by a state/local public health official or medical professional); or
    - Individuals with an underlying condition.
- Individuals must live alone or with one other program-eligible adult.
- Participants must not be currently receiving assistance from other state or federal nutrition assistance programs.
- Individuals must affirm an inability to prepare or obtain meals.

San Bernardino County Great Plates Hotline: (888) 743-1485

Las personas mayores que califican del Condado de San Bernardino ahora pueden tener tres comidas al día como parte de *Great Plates Delivered*, inicia que las personas mayores afectadas por la orden quedáte en casa, tengan acceso a comidas. El programa apoya a los mayores de 65 años, y adultos de 60-64 años que están en alto riesgo por COVID-19, en quedarse en casa y mantenerse saludables mediante la entrega de tres comidas nutritivas al día.

GREAT PLATES DELIVERED for SENIORS

TO ACCESS SERVICES: **888.743.1485**

¿Quién califica para inscribirse en el programa?

- Las personas que tienen 65 o más, 60-64 años y en alto riesgo como se define por CDC, incluyendo:
    - Personas que son positivo a COVID-19 (según lo documentado por funcionario de salud pública estatal/local o profesional médico);
    - Personas que han estado expuestas a COVID-19 (según lo documentado por funcionario de salud pública estatal/local o profesional médico); o
    - Personas con una condición subyacente.
- Las personas que viven solas o con otro adulto elegible del programa .
- Los participantes no deben estar recibiendo apoyo de otros programas de asistencia nutricional estatal o federal.
- Las personas deben confirmar la incapacidad para preparar u obtener comidas.

Línea directa de *Great Plates* en San Bernardino: (888) 743-1485

INFORMATION TO USE

Veterans Affairs Office

VA offices are still open and ready to assist veterans with their needs by phone.

Numbers to call: Rancho Cucamonga office at (909) 948-6470 or the San Bernardino office at (909) 382-3290. Veterans in need of COVID-19 support can visit www.veteranscrisisline.net or call (800) 273-8255.

Social Security Administration

Social Security Administration offices are closed for in-person service. If you cannot complete your social security business online, you can call (800) 325-0778.

Tax Filing Deadlines

The tax filing deadlines have been extended to July 15. If you can, file your taxes as soon as you can to receive a refund you might be owed. For information about tax deadlines, use the following phone numbers:

- San Bernardino County: (909) 387-8308
- Los Angeles County: (213) 974-2111

INFORMACIÓN ÚTIL

Oficina de Servicios para Veteranos

Las oficinas VA aún están abiertas y listas para apoyar a los veteranos con sus necesidades por teléfono.

Números de teléfono: oficina de Rancho Cucamonga al (909) 948-6470 u oficina de San Bernar-dino al (909) 382-3290. Los veteranos que ne-cesiten apoyo por COVID-19 pueden visitar la página www.veteranscrisisline.net o llamar al (800) 273-8255.

Administración del Seguro Social

Las oficinas de la Administración del Seguro Social están cerradas para atención en persona. Si no puede completar sus asuntos del seguro social en línea, puede llamar al (800) 325-0778.

Plazos para la Declaración de Impuestos

El plazo para la declaración de impuestos se ha extendido hasta el 15 de Julio. Si puede, presente sus impuestos lo más pronto posible para recibir una devolución si se le debe. Para información sobre plazo límite para impuestos, use los siguientes números de teléfono:

- Condado de San Bernardino: (909) 387-8308
- Condado de Los Ángeles: (213) 974-2111

VOLUNTEER SPOTLIGHT

Inland Hills Church has been actively involved in making sure seniors and high-risk individuals get the resources they need during this time.

Inland Hills Church exists to help people know God, find freedom, discover their purpose, and make a difference in our world. Locally and globally, Inland Hills Church supports organizations and projects that aim to meet peoples' physical and spiritual needs, because they follow after Jesus' example of loving and serving others. Jason Urbanski is the Outreach Pastor. He has many reasons for volunteering, but says his top two reasons are to meet new people and to be helpful. Currently, worship services are online and available at www.inlandhillschurch.com.

VOLUNTARIOS DESTACADOS

La Iglesia de Inland Hills ha colaborado activamente para asegurar que las personas mayores y en alto riesgo obtengan los recursos que necesitan durante este tiempo.

La Iglesia de Inland Hills existe para ayudar a las personas a conocer a Dios, encontrar la libertad, descubrir su propósito y hacer una diferencia en nuestro mundo. A nivel local y mundial, la Iglesia Inland Hills apoya organizaciones y proyectos dirigidos a satisfacer las necesidades físicas y espirituales de las personas, porque siguen el ejemplo de amar y servir a otros como hizo Jesús. Jason Urbanski es el Pastor de Extensión Comunitaria. Tiene muchas razones para ser voluntario, pero dice que sus dos principales razones son conocer nuevas personas y ser útil. Actualmente, los servicios religiosos son en línea y están disponibles en www.inlandhillschurch.com.

SPOTLIGHT: CHINO SENIOR CENTER BUS DRIVERS / CONDUCTORES DE AUTOBUSES DEL *SENIOR CENTER* DE CHINO

Bianca Cabrera, Leon Lumantas, and Jesse Sepulveda

Senior Center Bus Drivers are working hard to deliver Family Service Association frozen meals and care packages every week. They may look familiar to you because they are the Bus Drivers who are part of the transportation and excursions at the Senior Center. They make sure meals are delivered promptly and safely to 285 registered participants. If you see the drivers delivering your meals or packages, make sure to wave to say, “hi.” Please remember to practice social distancing and wear your face mask. The drivers have many deliveries to complete and may not have time to stop and visit with you. If you have questions or concerns, please call the Senior Center at (909) 334-3271.

Los conductores de autobuses del *Senior Center* están trabajando arduamente para entregar comidas congeladas y cajas de despensa de *Family Service Association* cada semana. Tal vez le resulten familiares porque son los Conductores de Autobuses que forman parte del transporte y excursiones del *Senior Center*. Se encargan de que las comidas se entreguen de manera rápida y segura a los 285 participantes registrados. Si ve a los conductores entregando sus comidas o paquetes, asegúrese de saludar con la mano para decir "hola". Recuerde practicar el distancia-miento social y usar mascarilla facial. Los con-ductores tienen que realizar muchas entregas y es posible que no tengan tiempo para detenerse y visitarlo. Si tiene preguntas o dudas, llame al *Senior Center* al (909) 334-3271.

CALIFORNIA TENANT PROTECTIONS

! Despite what the headlines say, there is no statewide eviction moratorium.

! The best way to protect yourself is to pay your rent on time if you are able to do so.

(Note: This information does not represent legal advice; please consult an attorney for legal advice).

Inland Counties Legal Services, Inc. offers free legal services which include representation, pro-per assistance, advice, and document preparation. Services are free of charge and assist low-income, senior, and indigent individuals for free. Services cover San Bernardino and Riverside Counties.

If you need help, call Inland Counties Legal Services, Inc. at (888) 245-4257.

1

Notify landlord in writing before rent is due, or within 7 days after due date. Keep copies of what you send and any response from landlord.

2

Organize and keep all documentation related to COVID-19 loss of income. Examples: pay stub, bank statements, medical documents.

3

If you receive an eviction notice from the court, seek legal support as soon as possible.

https://lawhelpca.org/

4

Find out if city or county has special rules or resources to help stay in your home. https://antievictionmappingproject.githum.io/covid-19-map/

5

You may be eligible for 120-day moratorium on non-payment evictions for federally subsidized housing. https:/bit.ly/2r1jxn3.

PROTECCIONES DE LOS INQUILINOS DE CALIFORNIA

! A pesar de lo que dicen los titulares, no hay suspensión de desalojos a nivel estatal.

! La mejor manera de protegerse es pagar su renta a tiempo si puede hacerlo.

(Nota: Esta información no es asesoría legal; por favor consulte un abogado para asesoría legal).

Inland Counties Legal Services, Inc. Ofrece servicios legales gratuitos que incluyen representación, asistencia apropiada, asesoría, y preparación de documentos. Los servicios son gratuitos y apoyan a personas de bajo ingreso, mayores e indigentes sin costo . Los servicios abarcan los condados de San Bernardino y Riverside.

Si necesita ayuda, llame a *Inland Counties Legal Services, Inc.* al (888) 245-4257.

1

Notifique por escrito al propietario antes del venci-miento de la renta, o dentro de los 7 días posteriores a la fecha de vencimiento. Guarde copias de lo que envía y cualquier respuesta del propietario.

2

Organice y guarde toda la documentación relacionada con la pérdida de ingresos por COVID-19. Ejemplos: talón de pagos, estados de cuenta bancarios, documentos médicos.

3

Si recibe una orden de desalojo de la corte, busque ayuda legal lo más pronto posible.

https://lawhelpca.org/

4

Averigüe si la ciudad o condado tiene reglas o recursos especiales que le ayuden a permanecer en su casa. https://antievictionmappingproject.githum.io/covid-19-map/

5

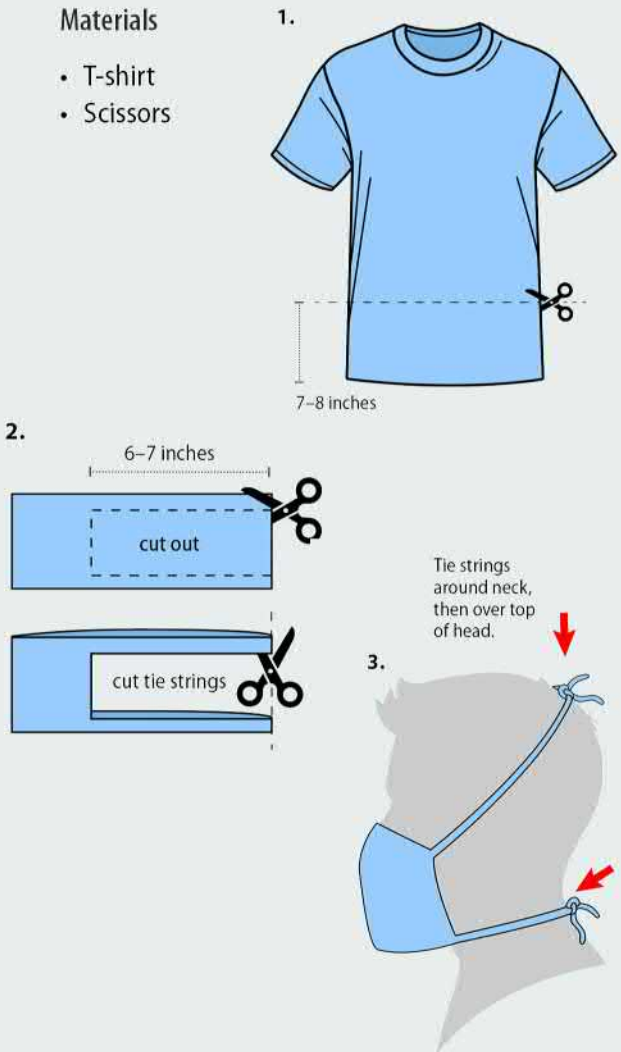
Puede ser elegible para una prórroga de desalojo de 120 días por falta de pago de la renta para viviendas con subsidio federal. https:/bit.ly/2r1jxn3.

Quick Cut T-shirt Cloth Face Covering (no sew method)

Tutorial

Materials

- T-shirt
- Scissors

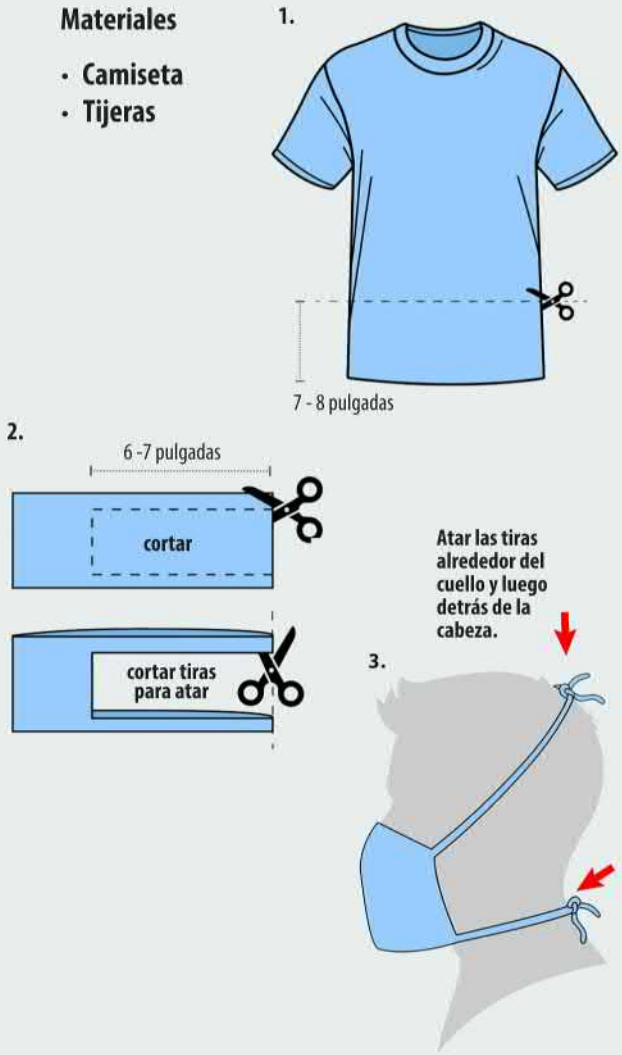


Cubierta para la Cara de Corte Rápido Hecha con una Camiseta (método sin costura)

Tutorial

Materiales

- Camiseta
- Tijeras



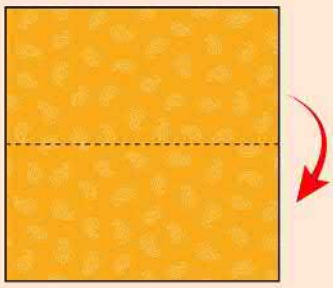
Bandana Cloth Face Covering (no sew method)

Materials

- Bandana (or square cotton cloth approximately 20"x20")
- Rubber bands (or hair ties)
- Scissors (if you are cutting your own cloth)

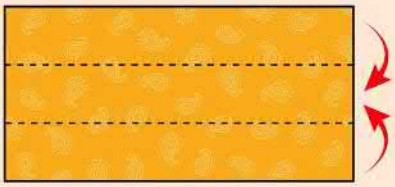
Tutorial

1.



Fold bandana in half.

2.

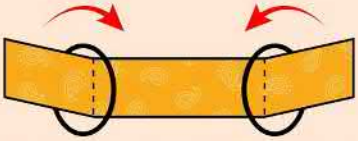


Fold top down. Fold bottom up.

3.

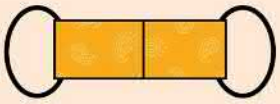
Place rubber bands or hair ties about 6 inches apart.

4.

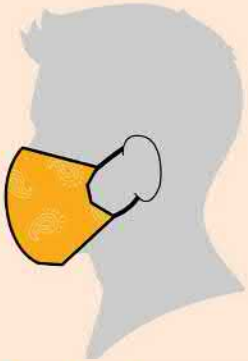


Fold side to the middle and tuck.

5.



6.



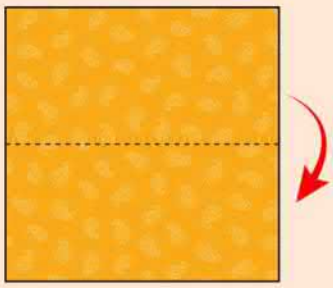
Cubierta para la Cara de Corte Hecha con una Bandana (método sin costura)

Materiales

- Bandana o pañuelo (o cuadrado de tela de algodón de aproximadamente 20"x20")
- Bandas elásticas (o cintas elásticas para el cabello)
- Tijeras (si va a cortar su propia tela)

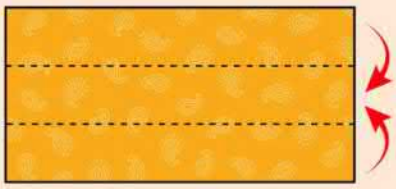
Tutorial

1.



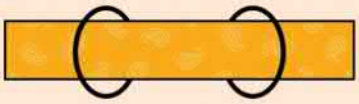
Doblar a la mitad la bandana.

2.



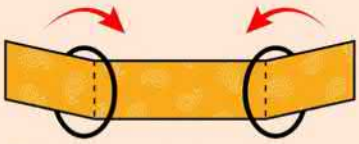
Doblar la parte de arriba hacia abajo. Doblar la parte de abajo hacia arriba

3.



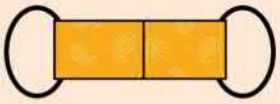
Colocar las gomas o cintas elásticas para el cabello a 6 pulgadas de distancia la una de la otra

4.



Doblar los costados hacia el centro y colocar un extremo dentro del otro.

5.



6.

Soothing Stretches to Ease Foot Pain

Point & Flex: 10 Reps in each direction

Pointing the toes stretches the tops of the feet and ankles, while flexing the toes stretches the calves, back of the ankles, and the plantar fascia on the bottom of the feet.

1. Sit on the floor with your legs straight out in front of you.
2. Point your feet and toes down to feel a stretch through the top of the feet and ankles.
3. Flex both feet and toes back towards your shins to feel a stretch through your calves, ankles, and the bottom of the feet.
4. Repeat 10 times.

Foot Prayer: 10 Reps

This exercise relieves tightness in the outer foot and ankle.

1. Begin seated with your legs straight out in front of you and the feet flexed.
2. Rotate your feet inward and bring the soles of your feet together to touch. Hold for 3 seconds, then release, turning the soles of your feet forward again. Repeat 10 times.

Toe Crunch & Spread: 6 Reps

This stretch combines the curl and spread for the ultimate toe stretching and circulation pulling effect.

1. Sit on the floor with your legs straight out in front of you and relax your feet.
2. Scrunch up your toes as tight as possible and hold for 3 seconds.
3. Spread your toes as wide as you can and hold for 3 seconds.
4. Repeat 5 times.

Inner Ankle Stretch: 10 Reps

This stretch relieves tightness in the inner ankle and foot.

1. Start by sitting with your legs straight out in front of you with your feet flexed.
2. Rotate your feet outward until you feel a nice stretch in the inner ankle and foot. Hold for 3 seconds, then release, turning the soles of your feet forward again.
3. Repeat 10 times.

Estiramientos para Aliviar el Dolor en los Pies

Punta & Flex: 10 repeticiones en cada dirección

Apuntar los dedos de los pies estira la parte superior de los pies y tobillos, mientras que al flexionar los dedos de los pies estira las pantorrillas, la parte posterior de los tobillos y la fascia plantar en la parte inferior de los pies.

1. Siéntese en el piso con las piernas estiradas frente a usted.
2. Apunte sus pies y dedos hacia abajo para sentir un estiramiento en la parte superior de los pies y tobillos.
3. Flexione ambos pies y dedos de los pies hacia las espinillas para sentir un estiramiento en las pantorrillas, los tobillos y la planta de los pies.
4. Repita 10 veces.

Plantas juntas: 10 repeticiones

Este ejercicio alivia la tensión en la parte externa del pie y el tobillo.

1. Comience sentado con las piernas estiradas frente a usted y los pies flexionados.
2. Gire los pies hacia adentro y junte las plantas de los pies, una contra otra. Mantenga durante 3 segundos, luego suelte, girando las plantas de los pies hacia adelante nuevamente. Repita 10 veces.

Apretar & Separar los Dedos del Pie: 6 repeticiones

Este estiramiento combina el doblar y extender para lograr un mejor efecto de empuje y circulación de los dedos del pies.

1. Siéntese en el piso con las piernas estiradas frente a usted y relaje los pies.
2. Apriete los dedos de los pies lo más fuerte posible y mantenga durante 3 segundos.
3. Separe los dedos de los pies lo más que pueda y mantenga durante 3 segundos.
4. Repita 5 veces.

Estiramiento Interno del Tobillo: 10 repeticiones

Este estiramiento alivia la tensión en la parte interna del tobillo y pie.

1. Comience sentándose con las piernas estiradas frente a usted con los pies flexionados.
2. Gire los pies hacia afuera hasta que sienta cómo estira un estiramiento en la parte interna del tobillo y pie. Mantenga durante 3 segundos, luego suelte, gire de nuevo las plantas de los pies hacia adelante.
3. Repita 10 veces.

Desserts Word Search

A	P	U	D	D	I	N	G	F	D	M	P	L	O	F
I	C	E	C	R	E	A	M	U	G	O	S	I	B	R
C	O	H	C	O	C	A	T	D	H	U	T	E	R	U
C	A	K	E	P	F	O	M	G	N	S	R	P	O	I
H	B	C	H	E	F	R	O	E	U	S	U	I	W	T
O	K	B	U	S	S	L	U	K	R	E	F	E	N	M
C	U	P	C	A	K	E	A	L	I	S	F	E	I	I
O	D	A	A	L	E	R	C	N	S	E	L	L	E	L
L	A	S	O	R	B	E	T	A	C	A	E	K	T	K
A	E	T	R	I	F	L	E	S	K	O	U	S	E	S
T	S	R	F	U	D	A	G	E	S	E	C	A	K	H
E	A	Y	M	O	O	S	I	S	M	O	R	E	S	A
D	L	R	C	H	O	C	O	T	R	I	G	L	E	K
C	H	O	T	D	O	U	G	H	N	U	T	S	S	E
S	U	N	D	A	E	D	C	O	B	B	L	E	R	S

BROWNIE
CAKE
CHEESECAKE
CHOCOLATE
COBBLER
COOKIE
CUPCAKE
DOUGHNUT
FLAN
FRUIT
FUDGE
ICE CREAM
MILKSHAKE
MOUSSE
PARFAIT
PASTRY
PIE
PUDDING
SMORES
SORBET
SUNDAE
TART
TRIFLE
TRUFFLE

CRAYONSANDCRAVINGS.COM

Deportes Sopa de Letras

O	V	Ó	L	E	I	B	O	L	N	E	Y	S	R	P
O	L	L	C	B	D	O	J	U	G	A	D	O	R	S
U	E	E	Q	U	F	C	D	V	D	Q	R	A	C	R
D	C	X	I	L	N	R	I	A	O	G	N	T	R	Z
E	S	M	O	H	V	A	C	T	R	Z	T	L	A	O
P	I	G	X	B	Y	L	S	B	S	F	N	E	I	S
O	N	A	C	I	R	E	M	A	L	O	B	T	U	F
R	E	L	F	E	C	O	K	Y	K	C	N	I	Q	U
T	T	L	K	N	X	R	W	C	I	M	Ó	S	S	T
E	I	A	O	X	G	I	L	C	O	R	I	M	E	B
D	K	L	S	U	D	T	L	L	W	H	C	O	B	O
O	A	B	Á	D	M	I	N	T	O	N	A	Q	Y	L
B	A	J	A	I	S	A	N	M	I	G	T	P	G	Q
C	W	I	C	M	O	P	I	U	Q	E	A	U	S	I
V	U	L	O	B	S	I	E	B	K	N	N	S	Z	M

ATLETISMO
BALONCESTO
BEISBOL
BOXEO
BÁDMINTON
CICLISMO
DEPORTE
EQUIPO
ESQUIAR
FUTBOL
FUTBOL AMERICANO
GIMNASIA
GOLF
HOCKEY HIELO
JUGADOR
NATACIÓN
TENIS
TIRO EL ARCO
VÓLEIBOL