OCTUBRE 2022

· Mensaje de la Directora ·

¡Estimados participantes de Fair Oaks!

Espero que hayas tenido un gran verano y un feliz otoño.
Es maravilloso ver a más y más participantes tomando múltiples clases como Strong For Life, Zumba, Sit and Be Fit, Yoga y Tai Chi. Para aquellos que aún no han regresado a Fair Oaks, los animo a que pasen y prueben algunas de las clases. Recuerde unirse a Sit and Be Fit ya que su trimestre de otoño acaba de comenzar. Se llenará de energía al hacer ejercicio junto con otros.

Me estoy mudando a un trabajo cerca de casa porque el viaje me agota. Las experiencias en Fair Oaks realmente mejoran mi vida. Ahora, cuando escucho música hispana, como comida hispana o escucho español, siento que también soy parte de la cultura. Mantendré mi promesa: ser voluntario en Fair Oaks algunos viernes. ¡Así que no es un "adiós", es un "hasta luego"!

Gracias a todos por su generosidad, amor y cuidado hacia mí y el centro. Charles Hansen, nuestro Director de Programas, estará en el centro tanto como pueda hasta que encontremos a alguien. ¡El centro seguirá creciendo! ¡Por favor pasa y saluda!

Gracias

¡FELIZ HALLOWEEN!

Lunes
31 de Octubre
¡Ven al centro y celebra Halloween con nosotros!

Recordatorios

- **Almuerzo para Llevar**
  Lunes a Viernes
  de 11:30am-12pm
- **Almuerzo en el centro**
  Lunes a Viernes
  a las 12:00pm
- **Banco de Alimentos**
  Viernes, 10/14 & 10/28
  alas 10:30am.
- **Club de Jardinería**
  Viernes alas 9:30am
- **Examen de Presión Arterial**
  Martes 10/25 alas 9:00 am por una enfermera de Dignity Health.

Peninsula Family Service
Opening Doors, Changing Lives

EN *Breve*

¿Diabetes tipo 2 recién diagnosticada?

Su diagnóstico es simplemente el primer paso. Hay formas de controlar la diabetes: a través de la dieta, el ejercicio, el apoyo médico y la ayuda emocional. Profundice. Tome medidas.

1. Controle sus niveles de azúcar en la sangre con frecuencia, tome sus medicamentos cuando se supone que debe hacerlo, haga ejercicio y coma bien.

2. Tienes diabetes, no te tiene a ti. No es una sentencia de muerte cuando se cambian algunas opciones de vida.

3. Nunca ignore sus síntomas.

4. Edúcate a ti mismo y educa a las personas que te rodean que estarán contigo a diario.

5. Beba mucha agua.

6. Come bien, sin pastas, sin dulces, toma tus medicamentos y haz ejercicio.

7. Puede vivir una vida normal mientras mantiene los niveles de azúcar en la sangre.

8. ¡Cambia tu forma de comer! Limite los carbohidratos y coma los carbohidratos correctos.
9. No te asustes, no logrará nada.

10. Infórmese y haga ejercicio.

GRANOLA CON SABOR A CALABAZA

Esta receta de granola con especias de calabaza está endulzada con arce, hecha con puré de calabaza real, ¡y es absolutamente deliciosa!

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena pasada de moda
- 1 taza de mitades de pecanas crudas
- 1 taza de pepitas crudas (semillas de calabaza)
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 1/4 taza de puré de calabaza
- 1 1/2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite.
2. Combine la avena, las pepitas y las nueces en un tazón grande. En un recipiente aparte, mezcle el jarabe de arce, el aceite de coco derretido, el puré de calabaza, las especias de calabaza, el extracto de vainilla y la sal hasta que quede suave. Vierta la mezcla de jarabe de arce sobre la mezcla de avena y revuelva hasta que todo esté mezclado.
3. Ponga la mezcla de granola de manera uniforme en la bandeja engrasada y hornee por 15 minutos.
4. Regrese la granola al horno y cocine hasta que la mezcla esté dorada. Retire y deje que la granola se enfríe hasta que alcance la temperatura ambiente.
5. Sirva inmediatamente o guárdelo en un recipiente sellado hasta por 2 semanas.

¡DISFRUTAR!

Octubre 2022
Calendario de actividades de Fair Oaks

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 am	**Yoga** - Ruth Salon 4,5,6				
10:00 am	**Tai Chi**– Lisette Salon 4,5,6	**Yoga** - Terri Salon 4,5,6	**Tai Chi**– Lisette Salon 4,5,6	**Let's Talk**(Ingles) con Charles en el Lounge	**Sit & Be Fit** - Rita Enlace de Zoom: **https://fhda-edu.zoom.us/j/84242053856**
11:00 am		**Sit & Be Fit–** Rita Salon 4,5,6	**Zumba** - Angie Salon 4,5,6		
12:45 pm	**La Platica** (Spanish) con Maria en el Lounge Room			**Strong For Life**– Kate Salon 4,5,6	
1:00 pm	**Soul Line Dancing en Zoom -** Juanita Llame al centro para obtener más información				

Para obtener más ayuda, comuníquese con la Línea de recursos al 650-780-7542

Peninsula Family Service

You Talk, We Listen

Asesoramiento para Adultos 55+ de edad

Asesoramiento en Ingles y Espanol por corto plazo para residents del Condado de San Mateo que tienen por lo menos 55 años de edad, proporcionada por una terapeuta licenciada.

Terapia disponible para Parejas, Familia o Individual.

$15.00 copagado por visita

Para mas informacion por favor contacte a Raychelle por teléfono a 650-403-4300, ext 4389.

Fundado por Mills Peninsula Hospital Foundation

Sutter Health
Mills-Peninsula Health Services

Older Adult Resource Line is Expanding!

CALL US TODAY! Monday–Friday, 7:30am–4pm

(650) 780-7542

All those age 60+ in San Mateo County can stay connected to resources and services during this time of "sheltering in place".

The Peninsula Health Care District and Peninsula Family Service have partnered to offer those age 60+ an easily accessible call line with support available in multiple languages.

One of our experienced professional support team members will be able to connect you to a wide range of community resources including food services and a weekly wellbeing call with a Senior Peer Counselor. Call us today at **(650)780-7542.**

This time of isolation does not mean that you have to be disconnected from community. We are here to help you.

Your health and wellbeing are important to us. We want to keep you healthy, well, and connected.

Peninsula Health Care District — SINCE 1948 — MAKING A DIFFERENCE

Founded in 1947, the **Peninsula Health Care District** serves the communities of San Bruno, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, San Mateo and Foster City by supporting the unique health and wellness priorities of our Peninsula communities, and safeguarding access to health services, today and in the future. For more information: http://www.peninsulahealthcaredistrict.org/

Peninsula Family Service

Originally a small organization founded in 1950, **Peninsula Family Service** has grown to recognize the need for innovative, professionally led, locally targeted solutions to secure the wellness and stability of our neighbors. The community has rallied behind this mission, providing fundraising support and volunteers to establish and grow expert-led programs. For more information: https://www.peninsulafamilyservice.org/

¿NECESITA AYUDA HACIENDO SU CITA DE VACUNACIÓN?

¡Llame hoy mismo a nuestra administradora de casos.

Nuestra administradora de casos puede ayudarlo a programar su cita

Lunes a Viernes

8:00am- 4:00pm

650-780-7542

Peninsula Family Service

FAIR OAKS ADULT ACTIVITY CENTER

2600 MIDDLEFIELD RD. REDWOOD CITY, 94086