

Senior Living Newsletter

The Governor has announced the State has moved into the “reopening” phase for planned safe openings of some businesses and services. However, the Ontario Senior Center will remain closed, until further notice. This sustained strength by everyone to maintain your safety and the health and safety of the Recreation & Community Services staff can best be preserved through these continued efforts. During these challenging times it is important to look for the sunshine and highlight the heroic people making positive things happen in the community. A hero is defined as someone who puts others before himself or herself. This edition of the Senior Living Newsletter celebrates the community heroes who have gone above and beyond for Ontario, exemplifying what it means to be #OntarioStrong.

El Gobernador ha anunciado el paso del Estado a la fase de “reapertura” para las aperturas seguras previstas de algunas empresas y servicios. Sin embargo, el Ontario Senior Center permanecerá cerrado hasta nuevo aviso. Esta decisión fue tomada por parte de todos para mantener su seguridad, la salud y la seguridad del personal de Servicios de Recreación & Comunidad, se podrá preservar mejor a través de estos esfuerzos continuos. Durante estos tiempos difíciles es importante reconocer a las personas heroicas que hacen que las cosas positivas sucedan en la comunidad. Un héroe se define como alguien que pone a las demás personas primero que a sí mismo. Este reporte de el Senior Living Newsletter celebra a todos los héroes de la comunidad que han hecho hasta lo imposible para mantener la comunidad informada y con información relevante en como protegerse a la misma vez que ellos y ellas hacen todo lo posible por protegernos la comunidad de Ontario, ejemplificando lo que significa ser #OntarioStrong.



SOCIAL DISTANCING

Staying engaged is hard for active adults who cannot come into the Ontario Senior Center. Reach out daily for a friendly phone conversation or just to check in. To have your name or that of a loved one added to the phone call list, reach out on the Senior Hotline at (909) 395-2021.

Active adults are encouraged to color, meditate and sharpen their minds through brain games and puzzles.

Mantener distanciamiento es difícil para todos los adultos activos y personas de la tercera edad, que no pueden usar el Ontario Senior Center en estos tiempos difíciles. Comuníquese al (909) 395-2021 todos los días para una conversación telefónica

amistosa o simplemente para saludar, o decirnos como se encuentra o si necesita algo. Se les sugiere colorear, meditar y fortalecer sus mentes a través de juegos cerebrales y rompecabezas.



SENIOR HOTLINE (60 YRS+)

If you need services such as pharmacy or grocery pick-up, the City of Ontario is here for you! The C.E.R.T. (Community Emergency Response Team) is available to assist you during this time, please call (909) 395-2021 Monday – Friday, 8 AM – 6 PM for more information. 24-hour advance notice is required.



LÍNEA DIRECTA DEL CENTRO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Si usted necesita servicios tales como ir a la farmacia o recoger comida o productos de limpieza en general la ciudad de Ontario está aquí para usted! El C.E.R.T. (Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias) está disponible para ayudarlo durante este tiempo, por favor llame a (909) 395-2021 de lunes a viernes, 8 AM y las 6 PM para obtener más información. 24 horas de anticipación es necesario.

SILVER S.T.A.R.S.

A Premier Partner with the City of Ontario, the YMCA Silver S.T.A.R.S. (Senior Transportation and Recreation Shuttle) is offering rides for necessary medical runs Monday-Friday from 8:30 AM – 4:30 PM. Please call (909) 988-1864 to book a ride and for more information.



Un Socio Premier con la Ciudad de Ontario y el YMCA las Estrellas Plateadas S.T.A.R.S. que proporciona la transportación para personas de la tercera edad (Senior) ofrece transportación para citas médicas necesarias de lunes a viernes de 8:30 AM – 4:30 PM. Llame al (909) 988-1864 para reservar su transportación y obtener más información.

CITY HALL

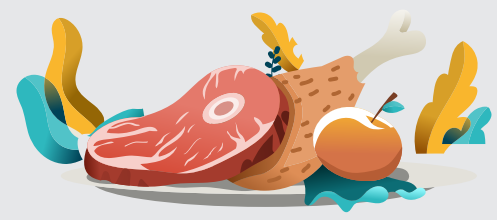


City Hall is open by appointment only and is closed to the general public.

To make an appointment call City Hall at (909) 988-3650 to be connected to the department that you are inquiring about. For recent updates on COVID-19 go to the City of Ontario's website at www.OntarioCA.gov/Coronavirus.

Ayuntamiento: El Ayuntamiento está abierto solo con cita previa y está cerrado al público en general. Para hacer una cita, visite www.booknow.appointment-plus.com/b8gbr1me/ o llame a la línea directa al (909) 988-3650 para ser conectado con el departamento que desea contactar. Para actualizaciones recientes sobre COVID-19, vaya al sitio web de la ciudad de Ontario en www.OntarioCA.gov/Coronavirus.

(60+) SENIOR MEALS PROGRAM



The "Senior Center Meal Pick-Up" is for Seniors, Monday – Friday from 11:30AM – 12:30PM. Drive-thru pick up is encouraged. All walk-up seniors must wear a face covering for the safety of all.

For those Seniors that are homebound and unable to pick-up daily meals, please call the Senior Hotline at (909) 395-2021.

PROGRAMA DE COMIDAS PARA PERSONAS MAYORES:

El "Senior Center Meal Pick-Up" es para personas mayores, del lunes a viernes de 11:30AM – 12:30PM. Se le recomienda recoger la comida en la comodidad de su automóvil. Todas las personas de la tercera edad deben usar una mascarilla que les cubra la nariz y la boca por su seguridad y la de todos.

Para aquellos adultos mayores que están en casa y no pueden recoger las comidas diarias, por favor llame a la línea directa del Centro Para Personas Mayores al (909) 395-2021.

WATER: Ontario's Got You Covered!

During this time, the City of Ontario will be suspending utility shut-offs, penalties and late-fees. If you have any questions call (909) 988-3650 from 8 AM – 5 PM to speak with someone in the Utility Department.

Agua: ¡Ontario te tiene cubierto!

Ontario está contigo! Durante este tiempo, la ciudad de Ontario suspenderá las multas y las tarifas por pagos atrasados. Sus servicios no serán suspendidos por falta de pago. Si tiene alguna pregunta llame al (909) 988-3650 de 8 AM – 5 PM o a la línea directa del Centro Para Personas Mayores al (909) 395-2021 de 8AM-6PM para hablar con alguien en el Departamento de Servicios Públicos.





MANTENTE CONECTADO

STAY CONNECTED

The City of Ontario is here to serve you, stay connected with other community members via these internet resources:

www.OntarioCA.gov/Coronavirus to show the City of Ontario's Dashboard with all closures.

Explore resources on staying active, connecting with others and much more by visiting the City of Ontario's Virtual Community Life & Culture Resource Center:

www.OntarioCA.gov/VirtualCenter

For questions regarding in-home electricity and related services visit Southern California Edison: www.SCE.com

For questions regarding gas and related services visit SoCalGas: www.SoCalGas.com

The City of Ontario Police and Fire Department are here for your safety, if you have a non-emergency situation please call City of Ontario Police Dispatch at (909) 986-6711.

La ciudad de Ontario está aquí para servirle, mantenerse conectado con otros miembros de la comunidad a través de estos recursos de Internet:

www.OntarioCA.gov/Coronavirus to show the City of Ontario's Dashboard with all closures.

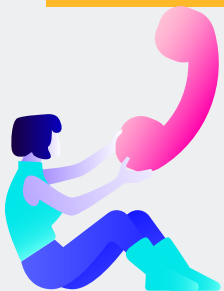
Explore los recursos para mantenerse activo, conectarse con otros y mucho más visitando el Centro de Recursos de Cultura y Vida de la Comunidad Virtual de la Ciudad de Ontario www.OntarioCA.gov/VirtualCenter

Para preguntas sobre electricidad en el hogar y servicios relacionados, visite Southern California Edison www.SCE.com o llame (800) 655-4555.

Preguntas sobre gas y servicios relacionados, visite SoCalGas www.SoCalGas.com o llame (877) 238-0092.

La Policía y el Departamento de Bomberos de la Ciudad de Ontario están aquí por su seguridad, si tiene una situación que no es de emergencia, llame al Despacho de la Policía de la Ciudad de Ontario al (909) 986-6711.

P.A.L.S Hotline



Are you a Senior looking for a conversation or a listening ear? Please give us a call on our P.A.L.S. Senior Hotline at (909) 395-2021 to speak to our staff.

¿Es usted un adulto mayor que busca una conversación o a alguien que lo escuche? Llámenos a nuestra línea directa de P.A.L.S. Senior Center al (909) 395-2021 para hablar con nuestro personal. Si usted está preocupado por un adulto que está solo y le gustaría tener una conversación con alguien, por favor llame a nuestra línea directa del Centro Par a Adultos Mayores de la tercera edad al (909) 395-2021.

If you are concerned about a Senior who is lonely and would like to have a conversation with someone, please call our Senior Hotline at (909) 395-2021.

WORD SEARCH

SANITARY WORKER

UTILITY WORKER

MAILMAN

BUS DRIVER

POWERLINE WORKER

FIREFIGHTER

TEACHER

FARMER

WAREHOUSE
WORKER

POLICE OFFICER

DOCTOR

NURSE

DELIVERY DRIVER

ONTARIO

GROCERY WORKER



Rays of Sunshine - Rayos de Sol

Remember you're the one who can fill the world with sunshine.

– Snow White

Recuerda que eres tú quien puede llenar el mundo de sol.

– Blancanieves



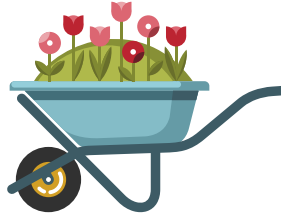
FUN THINGS

During this time the whole community has had to make a shift of their daily routine and activities. While many stores and all recreation centers remain closed, there are still many ways to have fun at home!

Have a Garden?

Unplug and go back to the basics, plant some flower seeds or herbs. Don't have a garden?

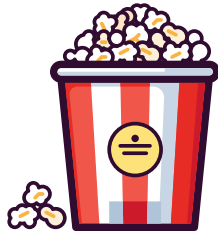
Plant some flower seeds or herbs in a small planter and keep them on your kitchen windowsill. Your house will smell fragrant and they will be ready to enjoy in no time.



Bringing the Cinema to You!

Here's What You Will Need

1. Pick your favorite movie
2. Grab some of your favorite munchies
3. Get in some comfortable clothes and cozy up in your chair to a relaxing movie night



Unwind and Stretch It Out!

Browse through an entire library of FREE Senior Fitness Videos with a variety of fitness workouts focusing on: Pain Relief, Cardio, Stretching, Strength and Balance.

Visit: www.FitnessWithCindy.com and select the Free Fitness Library tab.

Rays of Sunshine- Rayos de Sol

Keep your face to the sunshine and you cannot see a shadow.

Mantén tu cara al sol y no puedes ver una sombra.
- Helen Keller

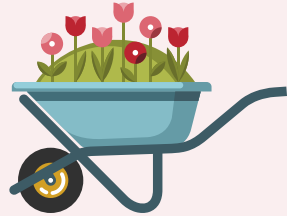


COSAS DIVERTIDAS

Durante este tiempo toda la comunidad ha tenido que hacer un cambio de su rutina diaria y actividades. Mientras que muchas tiendas y centros recreativos permanecen cerrados, todavía hay muchas maneras de divertirse en casa!

¿Tienes un jardín?

Desenchufese y vuelva a lo básico, planta algunas semillas de flores o hierbas. ¿No tienes jardín? Planta algunas semillas de flores o hierbas en una pequeña plantero y póngalas cerca de la ventana de tu cocina. Su casa olerá fragante y estarán listos para disfrutar en poco tiempo.



¡Trayendo el cine a ti!

1. Elige tu película favorita
2. Compre sus meriendas favoritas.
3. Ponte una ropa cómoda y acomódate en tu cama o silla para una noche de cine



¡Relájate y estírate!

Navega a través de toda una biblioteca de videos GRATIS para personas mayores con una variedad de entrenamientos de ejercicios buenos para: Alivio del dolor, Cardio, Estiramiento, Fuerza y Equilibrio.

Visita: www.FitnessWithCindy.com y selecciona la barra Biblioteca de ejercicio gratis.



HEALTHY CORNER

Get Cooking

Is there a recipe you have been waiting to try? Or looking for something new? Take a chance on this easy and delicious recipe. Tap into your inner chef and create some delicious dishes, see below for one of Community Life & Culture Agency's favorites to try.

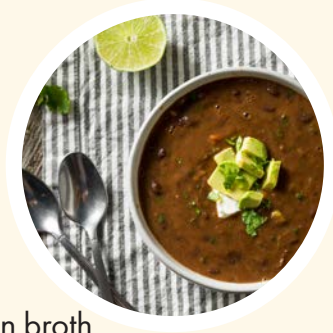
ESQUINA SALUDABLE

Vamos a cocinar

Hay alguna receta que esta esperando para probar? O busca algo nuevo? Aproveche la oportunidad de una de estas recetas fáciles y deliciosas. Descubra su chef interior y haga algunos platillos deliciosos. Aquí están algunos platillos favoritos de la Agencia de Vida Comunitaria y Cultura para probar.



Black Bean & Salsa Soup



Ingredients:

- 2 cans black beans (15 ounces each)
- 2 cups vegetable or chicken broth
- 1 cup chunky salsa
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 green onion
- Sour Cream
- Salt and Pepper to taste

Instructions:

- Thinly slice the green onions and set aside
- Drain and rinse the black beans, pour half into a blender or food Processor, blend until smooth and set the other half aside
- Blend the broth, salsa and cumin
- Pour broth, bean blend mixture and unblended beans into a saucepan, and cook over medium heat for about 10 minutes (or until thoroughly heated)
- Serve with sour cream and sliced green onions as toppings.

Sopa de Frijoles Negros & Salsa

Ingredientes:

- 2 latas de frijoles negros (15 onzas cada una)
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 taza de salsa roja o verde
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cebolla verde
- Crema
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Corte en rodajas finas la cebollas verdes
- Escurra y enjuague los frijoles negros, licue o muele la mitad en una licuadora
- En un procesador, mezcle hasta que quede suave y deje a un lado la otra mitad
- Mezcle el caldo, la salsa y el comino
- Añade el caldo, mezcle la mezcla de frijoles y los frijoles sin mezclar en una cacerola, y cocine a fuego medio durante unos 10 minutos (o hasta que se caliente)
- Sirva con crema y cebolla verdes en rodajas como condimentos.

FOOD DISTRIBUTION CENTERS



Lampkin Foundation

Monday – Friday • 12 PM – 3 PM

Hot Meals Ontario residents only.

Drive up service only. Call ahead of time at (909) 906-2068 after 9 AM (Se habla español)

Hours set to receive any overflow from Ontario Senior Center. Please have recipients call ahead and specify they are from Ontario Senior Center.

Fundación Lampkin

lunes - viernes • 12 PM – 3 PM Comidas Calientes Sólo residentes en Ontario califican para el servicio Llamen con anticipación (909) 906-2068 después de las 9. Por favor, pida que los recipiente llamen con anticipación y especifiquen que son de Ontario Senior Center. (Se habla español)

**Monday, Wednesday, Friday
12 PM – 3 PM**

Grocery/Pantry Baskets Ontario residents only.


Drive up service only. Call ahead of time at (909) 906-2068 after 9 AM (Se habla español)

Eligible to return every 2 weeks. Please have recipients call ahead and specify they are from Ontario Senior Center.

lunes, miércoles, viernes • 12 PM – 3 PM
Abarrotes / Cestas de despensa Sólo residentes en Ontario Servicio de recogerlo en carro.

Los detalles de la ubicación son los siguientes:
2151 E. Convention Center Way
Ontario, CA 91764

Location details are as follows: 2151 E. Convention Center Way • Ontario, CA 91764

Requiere una forma de identificación 

One form of ID required 



MENTAL HEALTH: ARE YOU AWARE? SALUD MENTAL: ¿ESTÁS CONSCIENTE?

May was Mental Health Awareness Month. Mental Health refers to a person's physiological or emotional well-being. Mental health affects how we feel, think, and act. It is just as important as your physical health, but because it cannot be seen, there can sometimes be a negative stigma around it.

Just like it is important to take care of your physical health, it is important to take steps to take care of and maintain your mental health. There is no "one right way" to take care of your mental health, it looks different for everyone! Especially now, it is important to take care of yourself mentally and physically. Check in with your inner-self and practice self-care. Take some time each day to work on your mental health.

Here are a few things that you can do to look after your mental health: **listen to music, go for a walk, treat yourself to your favorite food, contact a loved one, start journaling.**



Mayo fue el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Salud mental se refiere al bienestar fisiológico o emocional de una persona. La salud mental afecta cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. Es tan importante como su salud física, pero debido a que no se puede ver, a veces puede haber un estigma negativo a su alrededor.

Al igual que es importante cuidar de su salud física, es importante tomar medidas para cuidar y mantener su salud mental. No hay "una manera correcta" para cuidar de su salud mental, se ve diferente para todos! Especialmente ahora, es importante cuidarse mental y físicamente. Regístrese con su autocuidado interno y practique el autocuidado. Tómese un tiempo cada día para trabajar en tu salud mental.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para cuidar tu salud mental: **escuchar música, ir a dar un paseo, deléitese con su comida favorita póngase en contacto con un ser querido, comience a registrar el diario.**

FOOD DISTRIBUTION CENTERS IN SAN BERNARDINO COUNTY

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN EL CONDADO DE SAN BERNARDINO

Always call before going to agencies! ¡Siempre llame antes de ir a las agencias!



Food Warehouse/Water of Life: Almacén de Alimentos / Agua de Vida


(909) 463-0103

Tuesday (Martes) and Thursday
(Jueves) • 2 PM – 7 PM

16815 Spring Street, Fontana, CA

2 PM - 3 PM for the disabled
(personas discapacitadas)

3 PM – 7 PM is for general public
(público en general)


One form of ID required (Requiere una
forma de identificación) 

Ontario Christian Center: Centro Cristiano de Ontario

(909) 983-5269

Friday (Viernes) • 5 PM

1620 E. Hawthorne Street, Ontario

One form of ID required (Requiere una
forma de identificación) 


Inland Valley Hope Partners SOVA:

(909) 391-4882

Monday (Lunes) - Thursday (Jueves)
9 AM - 3 PM

904 E. California Street, Ontario, CA

MUST show proof of income, address, and
have an ID for everyone in the family.

(DEBE mostrar comprobante de ingresos,
dirección y tener una identificación para
todos los miembros de la familia) 


Upland Church of Christ:

Iglesia de Cristo de Tierras Altas:

(909) 982-1676

2nd (2o) and (y) 4th (4o) Monday
(Lunes) • 10 AM – 12 PM

331 W. 9th Street, Upland, CA 91786

You must bring an ID as well as
a current utility bill. (Debe traer un id, así
como una utilidad actual.) 

GAP Food Bank:

Banco de Alimentos GAP

(909) 202-6918

1st Sunday of each month 11 AM – 2 PM

Parking Lot Food Line opens up at
(el estacionamiento y la línea de comida
abren a las) 3 PM

8768 Helms Street, Suite A,
Rancho Cucamonga, CA


The first 350 families will be given food;
please come early! (Las primeras 350 familias
recibirán comida; por favor vengan temprano!)

Abundant Living Outreach Center: Centro de Extensión de Vida Abundante:

(909) 476-0300

Tuesday (Martes) and Thursday
(Jueves) • 4 PM – 7 PM

9269 Utica Avenue, Suite 125,
Rancho Cucamonga, CA 91730

You must show ID. (Debe traer e identificar
con usted) 

Please call before going over to see if the
center is open. (Por favor llame antes de ir
a ver si el centro está abierto)

The Bread of Life Ministry


El Ministerio Pan de Vida

(909) 627-1634

Open to the public every (Abierto al público
todos) Saturday (Sábados) • 10:30 AM

except holidays (excepto festivos)

9014 Benson Avenue, Montclair, CA 91763
Must bring proof of residency that you live
in San Bernardino or Riverside County.

(Debe traer prueba de residencia de
que vive en el condado de
San Bernardino o Riverside) 

 **PICTURE ID REQUIRED**

 **REQUIERE UNA IDENTIFICACIÓN**

Laughter is the Best Medicine



Jokes

Q: How does the ocean say hello?

A: It waves.

Q: How do you know when the moon has had enough to eat?

A: When it's full!

Q: What kind of shoes do all spies wear?

A: Sneak-ers.

Q: What animal can you always find at a baseball game?

A: A bat!

Q: What gets wet while it's drying?

A: A towel!

Q: Why can't your head be 12 inches long?

A: Because then it would be a foot!

Q: What is made of leather and sounds like a sneeze?

A: A shoe

La Risa es la Mejor Medicina



Chistes

P: ¿Cómo dice el océano hola?

R: Olas.

P: ¿Cómo sabes cuándo la luna ha tenido suficiente para comer?

R: ¡Cuando está lleno!

P: ¿Qué tipo de zapatos usan todos los espías?

R: Sneak-ers.

P: ¿Qué animal siempre puedes encontrar en un partido de béisbol?

R: ¡Un murciélago!

P: ¿Qué se moja mientras se seca?

R: ¡Una toalla!

P: ¿Por qué tu cabeza no puede tener 12 pulgadas de largo?

R: ¡Porque entonces sería un pie!

P: ¿Qué está hecho de cuero y suena como un estornudo?

R: Un zapato

THANK YOU!

Ontario Community Life & Culture staff want to give a huge thank you to our Community Heroes, without them our city would not continue to thrive. Thank you, your hard work does not go unnoticed!

¡GRACIAS!

El personal de Ontario Community Life & Culture quiere darle un gran agradecimiento a nuestros héroes de la comunidad, sin ellos nuestra ciudad no seguiría prosperando. Gracias, su trabajo duro no pasa desapercibido!



GIRL SCOUT HEROES!

In recognition of May as “Mental Health Month” – Girl Scout Troop 3704 made beautifully decorated bags with uplifting notes and colorful pictures to send out to the Ontario Seniors who are receiving home delivered meals. Special thanks to the troop for keeping spirits high during the COVID-19 crisis.

¡GIRL SCOUT HEROES!

En reconocimiento de mayo como “Mes de la Salud Mental” - Girl Scout Troop #3704 hizo bolsas bellamente decoradas con notas inspiradoras y fotos coloridas para enviar a los clientes de Ontario Seniors que están recibiendo comidas entregadas en casa. Agradecimiento especial a la tropa por mantener los ánimos altos durante la crisis de COVID-19.



COOLING CENTERS:

As we are creeping into the hotter months, San Bernardino County’s APS (Adult Protective Services) will help seniors during this time. Under the State health order, public cooling centers are now closed, Seniors (60+) and dependent adults without air conditioning at home who need to cool down during the days ahead can call the Adult Protective Services Hotline at (877) 565-2020.

CENTROS PARA REFRESCARSE:

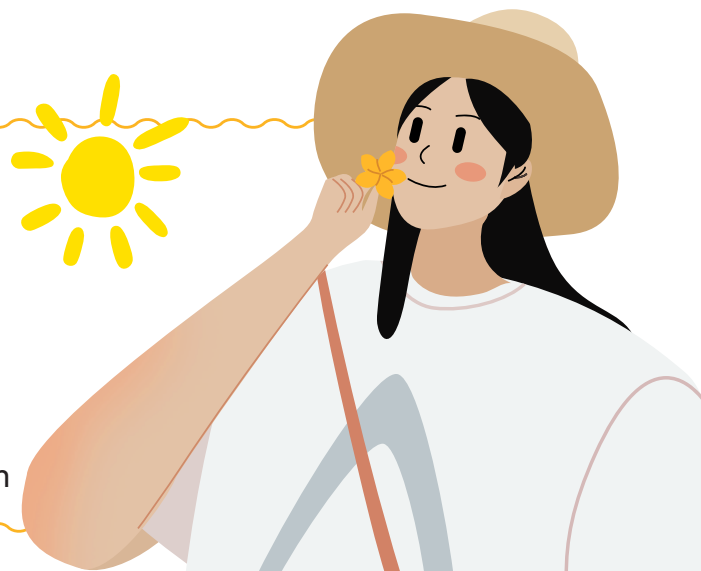
A medida que nos acercamos a los meses más calurosos, el APS (Servicios de Protección para Adultos) del Condado de San Bernardino ayudarán a las personas de la tercera edad durante este tiempo. Bajo la orden de salud del estado, los centros de para refrescarse pública ahora están cerrados, los adultos mayores (60+) y los adultos dependientes sin aire acondicionado en casa que necesitan refrescarse durante los días pueden llamar a la Línea Directa de Servicios de Protección para Adultos al (877) 565-2020.

Rays of Sunshine- Rayos de Sol

You’re braver than you believe, stronger than you seem and smarter than you think.

Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces e inteligente de lo que crees.

– Christopher Robin





FACILITY MAINTENANCE AND INFORMATION TECHNOLOGY HEROES

The City of Ontario has contracted with Ontario-Montclair School District to provide lunches for the older adults in Ontario since early April. This premier partnership is helping with our older adults who are sheltering in place during this COVID-19 crisis. A special thanks to our heroes Joel C. and Sergio U. for making the meals happen!

A special shout out to all these men and women who are true heroes of the City of Ontario.

El Distrito Escolar de Ontario Montclair ha estado enviando comidas para personas mayores cinco días a la semana desde principios de abril. Esta asociación de primer nivel está ayudando con nuestros adultos mayores que se refugian en su lugar durante esta crisis COVID-19. ¡Un agradecimiento especial a nuestros héroes Joel C. y Sergio U. por hacer que las comidas sucedan!

Un grito especial a todos estos hombres y mujeres que son verdaderos héroes de la ciudad de Ontario.

SCAMMERS

The County of San Bernardino is issuing warnings of scam predators taking advantage of fears surrounding the current coronavirus pandemic. Scam predators may try to contact you in person, through email, text or in the mail.

Only take information from legitimate websites including: World Health Organization (WHO) at www.WHO.int, San Bernardino County at www.SBCounty.gov and the CDC at www.CDC.gov

If you feel you may be a victim of a scam, contact San Bernardino County APS (Adult Protective Service) at **(877) 565-2020** or **Ontario Police Department at (909) 395-2001.**

ESTAFADORES

El Condado de San Bernardino está emitiendo advertencias de depredadores fraudulentos que se aprovechan de los temores que rodean la actual pandemia de coronavirus. Los depredadores de estafas pueden tratar de ponerse en contacto con usted en persona, a través de correo electrónico, texto o por correo.

Sólo tome información de sitios web legítimos, incluyendo: la Organización Mundial de la Salud (OMS) en www.WHO.int, el Condado de San Bernardino en www.SBCounty.gov y el CDC en www.CDC.gov

Si usted siente que podría ser víctima de una estafa, comuníquese con el condado de San Bernardino APS (Servicio de Protección para Adultos) al **(877) 565-2020** o **su departamento de policía local (909) 395-2001.**