



SENIOR LIVING NEWSLETTER



Welcome to the second edition of City of Ontario's Senior Living Newsletter. During this unprecedented time, as a city it is our goal to continue to keep everyone informed with the most up-to-date information on what is happening in our city. Enhancing the quality of life and connecting community is an important aspect of the Recreation & Community Services Department, and it is important to know that no one is alone in this. We are all in this together, and we are Ontario Strong!

Bienvenido a la segunda edición del boletín informativo Senior Living de la ciudad de Ontario. Durante este tiempo sin precedentes, como ciudad, nuestro objetivo es seguir manteniendo a todos informados con la información más actualizada sobre lo que está sucediendo en nuestra ciudad. Mejorar la calidad de vida y conectar a la comunidad es un aspecto importante de el Departamento de Recreación y Servicios a la Comunidad, y es importante saber que nadie está solo en esto. ¡Estamos todos juntos en esto, y somos Ontario Strong!

Have questions about COVID-19?

Please call the City Hall Hotline at (909) 988-3650 from 9 AM-5 PM.

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

To make an appointment please visit <https://booknow.appointment-plus.com/b8gbr1me/> or call the City Hall Hotline at (909) 988-3650 to be connected to the department that you are inquiring about.



Ayuntamiento: ¿Tiene preguntas sobre COVID-19? Llame a la línea directa del ayuntamiento al (909) 988-3650 de 9 AM-5 PM. 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 del ayuntamiento al (909) 988-3650 para comunicarse con el departamento que está solicitando.

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 regarding utility shut-offs please call the City Hall Hotline at (909) 988-3650 from 9 AM-5 PM or the Senior Center Hotline at (909) 395-2021 from 8 AM-6 PM to be connected with the Utility Department.

AGUA: ¡Ontario te tiene cubierto!

Durante este tiempo, la ciudad de Ontario suspenderá los cortes de servicios públicos, multas y recargos. Si tiene alguna pregunta sobre el cierre de servicios públicos, llame a la línea directa del ayuntamiento al (909) 988-3650 de 9 AM-5 PM o a la línea directa del centro para personas mayores al (909) 395-2021 de 8 AM-6 PM para comunicarse con el departamento de servicios públicos.

AGE WISE • EDAD SABIA

The Age Wise program provides services to older adults throughout San Bernardino County who would benefit from behavioral health services and assistance connecting to resources.

Please call Age Wise for assistance if you are a senior (60+) and:

- Have a mental health diagnosis or are experiencing mental health challenges
- Are feeling isolated
- In need of resources

Staff are available 24 hours a day, 7 days a week at 1(800) 451-5633.

El programa de Edad Sabia proporciona servicios a adultos mayores en todo el condado de San Bernardino que se beneficiarán de servicios de salud conductual y asistencia para conectarse a recursos.

Por favor llame a la Edad Sabia para la asistencia si usted tiene 60 años o mas y:

- Tiene un diagnostico de salud mental o esta experimentando desafios de salud mental
- Se siente aislada/aislado
- En necesidad de recursos

El personal está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

SILVER S.T.A.R.S.



Our Premier Partner, the YMCA Silver STARS is offering rides for necessary medical runs Monday - Friday 8:30 AM-4:30 PM. Please call (909) 988-1864 to book a ride and for more information.

Nuestro socio principal, YMCA Silver STARS, ofrece viajes para las pruebas médicas necesarias de lunes a viernes de 8:30 AM-4:30 PM. Llame al (909) 988-1864 para reservar un viaje y para obtener más información.

STAY CONNECTED

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

Up-to-Date Information on COVID-19
www.OntarioCA.gov/Coronavirus

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 Dispatch at (909) 986-6711.

MANTENTE CONECTADO

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

Información actualizada sobre COVID-19
www.OntarioCA.gov/Coronavirus

Explore los recursos para mantenerse activo, conectarse con otros y mucho más visitando el Centro de Recursos de Vida y Cultura 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

Para preguntas sobre gas y servicios relacionados, visite SoCalGas www.SoCalGas.com

La policía y el departamento de bomberos de la ciudad de Ontario están aquí para su seguridad, si tiene una situación que no es de emergencia, llame a la oficina de despacho de la ciudad de Ontario al (909) 986-6711.

SENIOR HOTLINE



If you are a Senior (60+) and are need of services such as pharmacy or grocery pick-up, the City of Ontario is here for you! Our C.E.R.T. (Community Emergency Response Team) is available to assist you during this time, please call the Senior Center Hotline at (909) 395-2021 Monday-Friday between 8 AM and 6 PM for more information. Please allow a 24-hour advance notice for scheduling, staff will be available to take calls.

Línea directa del Centro para personas de la tercera edad:

Si usted es una persona de la tercera edad (60+) y necesita servicios como una farmacia o una tienda de comestibles, ¡la ciudad de Ontario está aquí para ayudarlo! Nuestro C.E.R.T. (Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias). Los voluntarios están disponibles para ayudarlo durante este tiempo, llame a la línea directa del Centro para personas de la tercera edad al (909) 395-2021 de lunes a viernes entre las 8 AM y las 6 PM para obtener más información. Permita un aviso con 24 horas de anticipación para la programación, el personal estará disponible para atender llamadas.

SENIOR MEALS 11:30 AM - 12:30 PM



Your city is here for you! As part of our extended Senior Center family we want to make sure you are taken care of during this time.

The Senior Center Meal Pick-Up For Seniors (60+) is Monday-Friday from 11:30 AM-12:30 PM. For your convenience and per social distancing rules, drive-thru pick up is encouraged.

For those Seniors that are homebound and unable to pick-up daily meals, please call the Senior Center Hotline at (909) 395-2021 for more information about being added to our list for daily meal deliveries.

Programa de comidas para personas mayores:

¡Tu ciudad está aquí para ti! Como parte de nuestra familia extendida del Centro para personas de la tercera edad, queremos asegurarnos de que lo atiendan durante este tiempo.

La recogida de comidas en el Centro para personas mayores (60+) es de lunes a viernes de 11:30 AM-12:30 PM. Para su conveniencia y según las reglas de distancia social, se recomienda la recogida en automóvil.

Para aquellas personas mayores que están confinadas en su hogar y no pueden recoger las comidas diarias, llame a la línea directa del Centro para personas mayores al (909) 395-2021 para obtener más información sobre cómo agregarse a nuestra lista para las entregas diarias de comidas.



La mayoría de la interacción que tenemos con nuestros adultos mayores será a través de la entrega y recogida de comidas.

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 is for disabled people
(personas discapacitadas)

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

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

GAP Food Bank: Banco de Alimentos GAP

(909) 945-1020

Thursday (Jueves) • 4 PM - 6 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 ven temprano!)

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) 

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


(909) 476-0300

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

Saturday (Sábado) 10 AM - 1 PM

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

You must bring and ID with you.

(Requiere una forma de identificación) 

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)


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) 

The Bread of Life Ministry Ministerio Pan de Vida

(909) 627-1634

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 San Bernardino o el
condado de Riverside) 


Upland Church of Christ:

Iglesia de Cristo de Tierras Altas:

(909) 982-1676

2nd (2do) and (y) 4th (4to) 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 una
identificación y una factura de servicios
públicos actual) 

 **PICTURE ID REQUIRED**
 **REQUIERE UNA IDENTIFICACIÓN**

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 and let us know you are doing okay!

Beyond the daily interactions that briefly occur during meal deliveries, active adults are encouraged to color, meditate and sharpen their minds through brain games and puzzles.

ONTARIO CITY LIBRARY

The library may be closed but we are still here for you! We offer digital library cards, eBooks, eResources, Zipbooks, Kanopy and more! Call (909) 395-2004 Monday - Friday from 9 AM - 5 PM today to find out more.

¡La biblioteca está cerrada, pero aún estamos a su disposición! Ofrecemos tarjetas de biblioteca digitales, eBooks, recursos electrónicos, Zipbooks, Kanopy y más! Para más información, comuníquense al (909) 395-2004, de lunes a viernes de 9 AM a 5 PM.



P.A.L.s (Phone Assurance Line)

Are you a Senior looking for a conversation or a listening ear? Feeling lonely and need to talk to someone? Please give us a call at our P.A.L.S. Senior Center Hotline at (909) 395-2021 to speak to one of our staff.

¿Es usted una persona mayor que busca una conversación o un oído atento? ¿Te sientes solo y necesitas hablar con alguien? Por favor llámenos a nuestro P.A.L.S. Línea directa del Centro para personas de la tercera edad al (909) 395-2021 para hablar con uno de nuestros empleados.

Rays of Sunshine

You are never too old to set another goal or to dream a new dream. – C.S. Lewis
Laughter is timeless, imagination has no age, dreams are forever. – Walt Disney

Rayos de sol

Nunca eres demasiado viejo para establecer otra meta o soñar un nuevo sueño. - C. S. Lewis
La risa es eterna, la imaginación no tiene edad, los sueños son para siempre. - Walt Disney



City of Ontario Seniors, We Want to Hear From You!

We are living in a time that will be depicted as a future history lesson in the years to come. Just as we have detailed letters and journals from those living in important moments in our history, let's work together for future history students. Whether it be daily journaling or just a collection of thoughts and pictures, these moments are important to our community. More information to come about where to submit these journals.



Personas mayores de la ciudad de Ontario, ¡queremos saber de usted!

Estamos viviendo en un tiempo que se representará como una lección de historia futura en los años venideros. Así como tenemos cartas y diarios detallados de quienes viven en momentos importantes de nuestra historia, el Museo de la Ciudad de Ontario quiere saber de usted. Ya sea diario o solo una colección de pensamientos e imágenes, estos momentos son importantes para nuestra comunidad y se compartirán de forma anónima a través del Museo una vez que se hayan levantado las órdenes de quedarse en casa. Más información para saber dónde enviar estas revistas.

WRITING

This pandemic and the world we are living in is surreal and uncharted, but through this we must look to the future and imagine what tomorrow will bring. Create a fictional story to illustrate what tomorrow will look like and the changes in our world when this pandemic is over.

Submissions may be either typed or handwritten and must include full name, age and phone number.

Please submit all entries by mail to:

Armstrong Community Center
Attn: Senior Center Writing
1265 S. Palmetto Avenue
Ontario, CA 91762



ESCRITURA

Esta pandemia y el mundo en que vivimos es surrealista e inexplorado, pero a través de esto debemos mirar hacia el futuro e imaginar lo que traerá el mañana. Cree una historia ficticia para ilustrar cómo será el mañana y los cambios en nuestro mundo cuando termine esta pandemia.

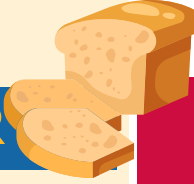
Las presentaciones pueden ser escritas a mano o escritas a mano y deben incluir el nombre completo, la edad y el número de teléfono.

Envíe todas las entradas por correo a:

Armstrong Community Center
Attn: Senior Center Writing
1265 S. Palmetto Avenue
Ontario, CA 91762



HEALTHY CORNER



Pantry Breakfasts

- 1) Warm Oatmeal & Berries: place fruit in pot on low heat with oatmeal
- 2) Hard boiled eggs-pair with a side of fresh fruits and a slice of wheat toast
- 3) Whole Grain Pancakes or Waffles-Top with fresh berries and for protein add a handful of walnuts or almonds.
- 4) Yogurt Parfaits: Mix together yogurt, nuts and fruit for a good combo of healthy fat and Vitamin C.
- 5) Power Toast: Spread peanut butter or almond butter on whole wheat bread & enjoy with a side of fresh fruit.
- 6) Poached egg: Place egg on top of whole wheat toast topped with asparagus.



RINCÓN SALUDABLE

Desayunos Despensa

- 1) Avena y bayas calientes: Coloque las bayas frescas o congeladas en una olla a fuego lento.
- 2) Par de huevos duros con un lado de frutas frescas y una rebanada de pan tostado de trigo.
- 3) Panqueques integrales o waffles-Top con bayas frescas y para proteínas agregue un puñado de nueces o almendras.
- 4) Parfaits de yogur: mezcle yogur, nueces y frutas para obtener una buena combinación de grasas saludables y vitamina C.
- 5) Power Toast: Unte mantequilla de maní o mantequilla de almendras en pan integral y disfrute con un lado de fruta fresca.
- 6) Huevo escalfado: coloque el huevo sobre un pan tostado de trigo integral con espárragos.

FACE MASKS MÁSCARAS FACIALES

San Bernardino COVID-19 updates from the Fire Response Team has made it mandatory that if you must leave your home for essential or medical errands to wear a mask covering your mouth and nose. Although they urge against N-95 or other masks needed by doctors and nurses, here is an easy and no sew method to create your own mask at home!

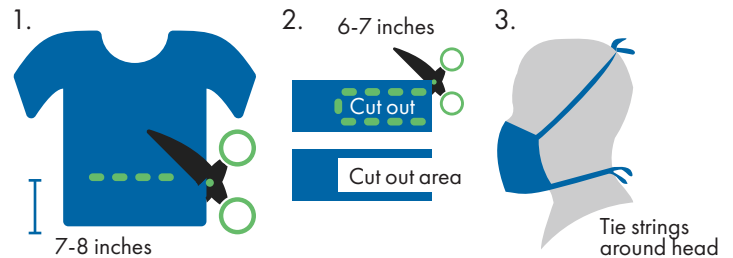
A partir del 7 de Abril de 2020, el Oficial de Salud del Condado de San Bernardino ha ordenado formalmente a todos en el Condado de San Bernardino que se cubran la cara al salir de casa.

A pesar de que él insiste contra la N-95 u otras máscaras que necesitan los médicos y las enfermeras, ¡hemos proporcionado un método fácil y sin costuras para crear su propia máscara en casa!

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

Materials:

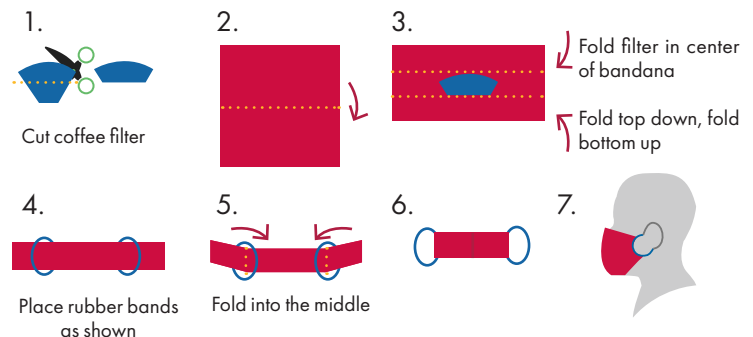
- T-shirt
- Scissors



Bandana Cloth Face Covering (no sew method)

Materials:

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



SCAMMERS

Please be cautious and aware of scammers through phone calls, internet and individuals going door to door.

Never give out personal information over the phone, especially medical numbers and social security information. Medicare, Social Security and the IRS will not call your home.

Keep an eye out and be aware of these current scams surrounding COVID-19.

Treatment Scams: Scammers offering to sell fake cures, vaccines, and advice on unproven treatments for COVID-19.

Supply Scams: Scammers are creating fake shops, websites and email addresses claiming to sell medical supplies that are currently in high demand.

*** If you are a target or victim of any of these scams, contact your local Agency on Aging at 1 (800) 994-9422.**



ESTAFADORES

Tenga cuidado y tenga cuidado con los estafadores a través de llamadas telefónicas, Internet y personas que van de puerta en puerta.

Nunca dé información personal por teléfono, especialmente números médicos e información de seguridad social. Medicare, el Seguro Social y el IRS no lo llamarán de la nada.

Esté atento y esté al tanto de estas estafas actuales que rodean a COVID-19.

Estafas de tratamiento: estafadores que ofrecen vender curas falsas, vacunas y consejos sobre tratamientos no probados para COVID-19.

Estafas de suministros: los estafadores están creando tiendas falsas, sitios web y direcciones de correo electrónico que afirman vender suministros médicos que actualmente tienen una gran demanda.

*** Si usted es un objetivo o víctima de alguna de estas estafas, comuníquese con su Agencia local sobre el envejecimiento al 1 (800) 994-9422.**

FUN THINGS:

We understand that being away from friends, loved ones, and routine activities can be difficult during this pandemic. Although social distancing and self-isolation are important, creating a new routine with limited activity can be tough.

We are here to help!

1. View a Broadway Show from the comfort of your own home

Vea un espectáculo de Broadway desde la comodidad de su hogar

The Metropolitan Opera House in NYC is livestreaming operas every evening beginning at 4:30 PM (El Metropolitan Opera House en Nueva York está transmitiendo óperas en vivo todas las noches a partir de las 4:30 PM).



For a schedule and to enjoy these Broadway classics please visit (Para un horario y disfrutar de estos clásicos de Broadway) www.metopera.org

2. Enjoy a Scenic View

Disfruta De Una Vista Panorámica

The National Park Service has live streams of beautiful parks around the country. (El Servicio de Parques Nacionales tiene transmisiones en vivo de hermosos parques en todo el país.)

Head to (visite) www.nps.gov for a complete list of parks.

COSAS DIVERTIDAS:

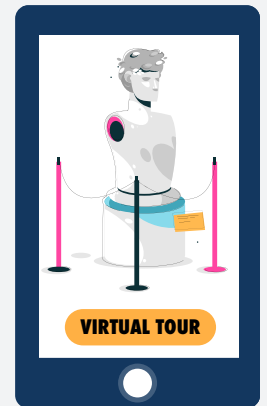
Entendemos que estar lejos de amigos, seres queridos y actividades rutinarias puede ser difícil durante esta pandemia. Aunque el distanciamiento social y el autoaislamiento son importantes, crear una nueva rutina con actividad limitada puede ser difícil.

¡Estamos aquí para ayudar!

3. Take a Walk Through a Museum

Da Un Paseo Por Un Museo

Take a virtual tour of popular exhibits from some of the most prestigious museums in the world. (Realice un recorrido virtual por exhibiciones populares de algunos de los museos más prestigiosos del mundo).



Louvre Museum in Paris France (Museo del Louvre en París, Francia).

www.louvre.fr/en/vistes-en-ligne.

Solomon R. Guggenheim Museum in NYC (Museo Solomon R. Guggenheim en Nueva York).

www.guggenheim.org/plan-your-visit/guggenheim-from-home

The Smithsonian National Museum of Natural History (Museo Nacional Smithsoniano de Historia Natural).

www.naturalhistory.su.edu/visit/virtualtour



4. Take an Online Fitness Class

Tome una clase de gimnasia en línea

Chair Yoga: Loosen and stretch muscles, reduce stress and improve circulation (Yoga de Silla: afloja y estira los músculos, reduce el estrés y mejora la circulación).

www.dailycaring.com/chair-yoga-for-seniors-reduce-pain-and-improve-health-video

Seated Stretching Exercises: Improves mobility, flexibility, coordination and circulation (Ejercicios de estiramiento sentado: mejora la movilidad, la flexibilidad, la coordinación y la circulación).

www.dailycaring.com/12-easy-and-gentle-seated-stretching-exercises-for-seniors-in-4-minutes-video

Chair Exercises: Improve strength, flexibility, blood circulation and boost your mood! (Ejercicios de silla: ¡Mejora la fuerza, la flexibilidad, la circulación sanguínea y mejora tu estado de ánimo!)

www.dailycaring.com/video-easy-effective-10-minute-chair-exercises-for-seniors

SENIOR GROCERY TIMES • TIENDAS SUPERIORES PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Cardenas: 8 AM - 9 PM *

1837 E. Fourth Street

1848 S. Euclid Avenue

2450 S. Vineyard Avenue

720 E. Holt Boulevard

**7 AM - 8 AM reserved for seniors, first responders, and health impaired (reservado para personas mayores, socorristas y personas con problemas de salud)*

Dollar General: 8 AM - 9 PM *

844 E. Holt Boulevard

**First hour of operation reserved for senior and at-risk customers (Primera hora de operación reservada para clientes para personas de la tercera edad y en riesgo)*

Stater Bros: 8 AM - 9 PM *

1105 W. Philadelphia Street

1939 E. Fourth Street

**Opening at 7:45 AM for senior shoppers 65+ (Inauguración a las 7:45 AM para compradores para personas de la tercera edad 65+)*

Superior: 8 AM - 7 PM *

815 W. Holt Boulevard

**7 AM - 8 AM reserved for senior customers only 65+ (La primera hora de compras todos los miércoles para ayudar a los huéspedes vulnerables 65+)*

Target: 8 AM - 9 PM *

4200 E. Fourth Street

**Reserving the first hour of shopping each Wednesday to support vulnerable guests (La primera hora de compras todos los miércoles para apoyar a los huéspedes vulnerables)*

COVID-19: SAFETY AND READINESS TIPS

• CONSEJOS DE SEGURIDAD Y PREPARACIÓN

- Wash hands often for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, sneezing or coughing.
- Clean and disinfect the home including high touch surfaces such as doorknobs, faucets and light switches.
- When washing hands, choose your favorite 20-second song, "Happy Birthday" is a personal favorite (sing 2x).
- Avoid large crowds as much as possible.
- Prevent touching your face, nose and eyes.
- Only seek advice from trusted agencies like the CDC and stay informed about what is happening in the community.
- If you are in a private setting and do not have on your cloth face covering, remember to always cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- Throw used tissues in the trash.

- Lávese las manos con frecuencia durante 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Limpie y desinfecte el hogar, incluidas las superficies de alto contacto.
- Al lavarse las manos, elija su canción favorita de 20 segundos, "Happy Birthday" es un favorito personal (cante 2x).
- Evite las grandes multitudes tanto como sea posible
- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- Solo busque asesoramiento de agencias confiables como los CDC y manténgase informado sobre lo que está sucediendo en la comunidad.
- Si se encuentra en un lugar privado y no tiene una cubierta de tela en la cara, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude o use la parte interior del codo.
- Tire los pañuelos usados a la basura.

HAND-WASHING TECHNIQUE WITH SOAP AND WATER

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



Wet hands with water



Apply enough soap to cover hand surfaces



Rub hands palm to palm



Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced



Rub palm to palm with fingers interlaced



Rub with back of fingers to opposing palms with fingers interlaced



Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



Rub each of fingers in opposite palm in a circular motion



Rub each palm with opposite hand



Rinse hands with water



Use towel to turn off tap



Dry thoroughly with single use towel



Hand washing should take 15-30 seconds