

THE INFORMER

Ayudamos a los adultos mayores y a los adultos que viven con discapacidades a descubrir recursos para planear, preparar y apoyar su vida independiente el mayor tiempo posible.

ARTÍCULOS PRINCI-

Asistencia nutricional	3
Asistencia para transporte en el este de WA	4
Prevenir caídas es cuestión de equilibrio	5
Manténgase a salvo en casa con barras de seguridad	5
Mes de concientización de los fraudes con Medicare	6
Servicios de apoyo en el hogar y la comunidad	7
Nueva ley amplía WA Cares	8
Rincón de la salud cerebral	9

¡Consulte más información y recursos en nuestro sitio web!
www.altcew.org

UN MENSAJE DE ALTCEW

Nuestra agencia ya está funcionando en nuestra nueva oficina, ¡y trabajando arduamente para nuestros clientes y comunidad! No se pierda a **Lynn Kimball**, nuestra directora ejecutiva, en las noticias. Si necesita ayuda, llame a la línea gratuita de Community Living Connections al **(509) 960-7281**. **¡Cuídese y siga fresco!**

FAMILIARES CRIANDO A FAMILIARES: KINSHIP CAREGIVERS

¿Es un abuelo, abuela, tío, tía u otro familiar que está criando a un niño que no es su hijo? Quizá cuida a su nieto, nieta, sobrino, sobrina, o incluso a un hermano. En ese caso, es lo que llamamos un familiar cuidador, y no está solo. *(Cont. en la pág. 2)*



CALENDARIO DE EVENTOS

- 4/Jul: Día feriado — cierre de oficinas
- 16/Ago: Unidad en la Comunidad
- 26/Jul: Orgullo de las discapacidad multicultural
- 1/Sep: Día feriado — cierre de oficinas

Calendario completo: altcew.org/news-events/event-calendar

(Familiares cuidadores, cont. de la pág. 1)

En el estado de Washington, más de 35,000 personas están criando al hijo de un familiar. Es más común de lo que se imagina. Quizá siente que solo está haciendo lo necesario por su familia, pero asumir este papel es un cambio enorme, y puede ser difícil. La buena noticia es que hay ayuda disponible.

¿Qué es el cuidado de familiares? El [cuidado de familiares](#) ocurre cuando los padres de un menor no pueden cuidarlo, y otro familiar asume la responsabilidad. En ocasiones es planeado, pero con frecuencia ocurre rápidamente y sin advertencia. Criar a un niño que no esperaba puede darle amor, alegría y propósito, pero también estrés, costos y dudas. **Quizá esté tratando de averiguar:**

- ⇒ Cómo conseguir servicios médicos o útiles escolares
- ⇒ Qué tipos de derechos legales tiene
- ⇒ En dónde conseguir dinero o apoyo

Por qué es importante el cuidado de familiares. Los niños se desarrollan mejor cuando están con personas a las que conocen y aman. Estar con su familia ayuda a los niños a mantener sus vínculos con su cultura, sus rutinas y sus valores. Por eso el cuidado de familiares es tan importante: ayuda al niño a sentirse seguro y apoyado en momentos difíciles. Usted marca una diferencia todos los días. Pero eso no significa que tenga que hacerlo todo sin ayuda.

Tiene ayuda disponible. Hay dos programas que pueden ayudarle a conseguir apoyos, encontrar recursos e incluso recibir ayuda con sus finanzas y trámites.

1. **Programa de Orientadores Familiares.** Este programa le ayuda a determinar qué tipos de ayuda puede recibir. Un orientador familiar es como un guía que puede relacionarlo con servicios, ayudarle con solicitudes, explicarle los beneficios disponibles y brindarle apoyo en general.
2. **Programa de Apoyo para Familiares Cuidadores.** Este es un programa que ayuda a los familiares cuidadores a encontrar recursos disponibles, orientarse en los sistemas gubernamentales y ofrecer asistencia financiera de corto plazo.

Incluso si cree que no es elegible, ¡vale la pena llamar y averiguarlo!

Visite nuestro sitio web para ver más información sobre el cuidado de familiares: www.altcew.org/programs-services/family-raising-family

Para hablar con una persona, llame a:

- ⇒ Condado de Spokane: [Frontier Behavioral Health](#) – (509) 458-7450 (opción 2)
- ⇒ Condados de Ferry, Stevens y Pend Oreille: [Rural Resources Community Action](#) – (509) 684-3932
- ⇒ Condado de Whitman: [The Council on Aging & Human Services](#) – (509) 397-8008



Programa de Nutrición para Adultos Mayores en Mercados de Agricultores

No se lo pierda: ¡los participantes deben usar sus tarjetas de beneficios del Programa de Nutrición para Adultos Mayores en Mercados de Agricultores antes del 31 de octubre! Los mercados de agricultores son una forma excelente de mejorar su salud y bienestar. Disfrute la luz solar, música en vivo, sonrisas amistosas y un sentido de comunidad mientras hace sus compras. Es una manera divertida y social de mantenerse vinculado y activo, ¡y es bueno para su cuerpo y espíritu!

- ⇒ **¿Preguntas?** Llame al (509) 477-4442.
- ⇒ **Encuentre un mercado cercano:** www.altcew.org/senior-farmers-market-nutrition-program

Asistencia nutricional

Por: Savannah Reams-Taylor, coordinadora de mercadotecnia y acercamiento

¿Busca comidas saludables o ayuda para comprar comestibles? ¡Podemos ayudar!

Comer bien es importante para conservar nuestra salud e independencia al envejecer. Si tiene 60 años o más, hay varios programas nutricionales que pueden ayudarle a obtener comidas saludables y frutas y verduras frescas, ya sea en casa o en su comunidad.

El **Programa Nutricional para Adultos Mayores** ofrece comidas balanceadas y la oportunidad de relacionarse con otras personas. Ya sea que necesite recibir comidas a domicilio, que quiera disfrutar de un almuerzo caliente en un comedor cercano o que prefiera comer en restaurantes locales, hay opciones para usted. También ofrecemos ayuda para comprar frutas y verduras en mercados de agricultores locales con el **Programa de Nutrición para Adultos Mayores en Mercados de Agricultores**.

1. **Comidas a domicilio.** ¿Se encuentra confinado en casa o se siente aislado? El programa de comidas a domicilio puede llevarle comidas nutritivas a la puerta de su hogar. Está disponible para los adultos mayores, sin importar su nivel de ingresos.
2. **Comedores comunitarios.** ¿Prefiere salir a comer con otras personas? Los comedores comunitarios ofrecen comidas saludables en un entorno colectivo acogedor. Algunos también ofrecen transporte y asesoría nutricional.
3. **Diner's Choice.** ¿Le gustaría comer en restaurantes de la localidad? Si vive en los condados de Ferry, Pend Oreille o Stevens, podría ser elegible para el programa Diner's Choice. Los participantes reciben vales que pueden canjear por comidas aprobadas en los restaurantes participantes.
4. **Programa de Nutrición para Adultos Mayores en Mercados de Agricultores.** Este programa ayuda a los adultos mayores con bajos ingresos a comprar frutas y verduras frescas en puestos de mercados de agricultores y granjas locales. ¡Es una forma excelente de apoyar a los agricultores locales y disfrutar de frutas y verduras frescas!

¿Tiene preguntas o necesita ayuda para comenzar? Podemos ayudarle a encontrar los alimentos y apoyos que necesita para mantener su salud e independencia.

⇒ Llame a nuestra línea gratuita de Community Living Connections al (509) 960-7281.

Más información sobre las opciones de asistencia nutricional disponibles en su localidad:

⇒ www.altcew.org/programs-services/nutrition-assistance/

Volteado de ruibarbo



Ingredientes:

Base

- 3 tazas de ruibarbo fresco o congelado, en rebanadas
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de harina de uso general
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 de taza de mantequilla, derretida

Masa

- 1/4 de taza de mantequilla, derretida
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 huevo grande, a temperatura ambiente
- 1-1/2 tazas de harina de uso general
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2/3 de taza de leche con 2% de grasa
- Crema batida endulzada, opcional

Tomates cherry rellenos de pepino



Ingredientes:

- 24 tomates cherry
- 3 onzas de queso crema, blando
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1/4 de taza de pepino pelado y picado finamente
- 1 cucharada de cebolla verde picada finamente
- 2 o 3 cucharaditas de eneldo fresco molido

Instrucciones:

1. Corte una rebanada delgada de la parte superior de cada tomate. Vacíelos y deseche la pulpa; ocoloque los tomates al revés sobre toallas o papel para drenarlos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la mayonesa hasta que estén uniformes, incorpore el pepino, la cebolla y el eneldo. Rellene los tomates con la mezcla. Refrigérellos hasta servirlos.

¡Asistencia para transporte en el este de WA!

El transporte es algo más que trasladarse del punto A al punto B: es una línea vital que favorece la independencia, el bienestar y las relaciones comunitarias de los adultos mayores. En Aging & Long Term Care entendemos lo difícil que puede ser obtener servicios esenciales sin un transporte confiable. Por eso trabajamos para conectar a los adultos mayores elegibles con servicios de transporte cuando no tienen otros medios o no pueden usar las opciones existentes.

La falta de transporte puede provocar la inasistencia a citas médicas, aislamiento social, acceso demorado a comidas nutritivas y una menor calidad de vida en general. Para muchos adultos mayores, sobre todo los que ya no conducen o que tienen movilidad limitada, este puede ser un obstáculo grave para mantener su salud e independencia.

La asistencia para transporte prioriza los viajes a:

- Citas médicas y servicios de salud
- Servicios sociales, como inscripción en beneficios y gestión de casos
- Programas de comidas colectivas y sitios con acceso a alimentos

En circunstancias especiales, puede haber apoyos adicionales de transporte para otros recados o actividades esenciales. También podemos ayudar a conectar a las personas con servicios que ofrecen asistencia de movilidad para personas con andadores, sillas de ruedas y otros apoyos.

¿Cómo empezar?

Si usted o un ser querido tiene problemas para conseguir opciones de transporte, llame a nuestra línea de ayuda gratuita al **(509) 960-7281** o envíe correo electrónico a action@altcew.org. Nuestro equipo con gusto contestará sus preguntas, le explicará los requisitos de elegibilidad y lo conectará con apoyos.

DECLARACIÓN DE VISIÓN

Nuestra visión es ofrecer los mejores servicios en el hogar y la comunidad para apoyar la vida saludable y el envejecimiento en su propio lugar.

* Escuchamos... a nuestra comunidad para entender las necesidades individuales.

* Nos adaptamos... a nuestro mundo cambiante.

* Ofrecemos soluciones... usando servicios innovadores para mejorar la calidad de vida.

Sea voluntario

¡Considere la posibilidad de ser voluntario de Aging & Long Term Care!

¡Nuestra agencia siempre busca voluntarios para diversos programas! En Aging & Long Term Care, trabajamos unidos para promover el bienestar, la independencia, la dignidad y el derecho a tomar decisiones de todos los adultos mayores y las personas que necesitan cuidados a largo plazo. **Puede ver información sobre las oportunidades en nuestra página de voluntariado (altcew.org).**

Enlaces para familiares cuidadores

Descubra una amplia variedad de recursos útiles para familiares cuidadores:

- ⇒ [Familias de abuelos: primeros pasos](#)
- ⇒ [Opciones legales para familias con abuelos y familiares cuidadores](#)
- ⇒ [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria \(SNAP\) para abuelos y familiares cuidadores](#)
- ⇒ [Abuelos y familiares cuidadores y el Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños \(WIC\)](#)
- ⇒ [Programas de desayunos y almuerzos escolares para familias con abuelos y familiares cuidadores](#)
- ⇒ [Ayuda para familias de abuelos afectadas por el consumo de opioides y otras sustancias](#)
- ⇒ [Hojas informativas GrandFacts](#) de cada estado.

Prevenga caídas con “Cuestión de equilibrio”

El 21 de junio fue el primer día oficial del Verano ~ ¡Aprovéchelo al máximo con “Cuestión de equilibrio”!

“Cuestión de equilibrio” es una clase galardonada que está diseñada para quienes se han caído o temen caerse. Tomar esta clase gratuita no solamente ayuda a los participantes a ver las caídas como algo controlable, sino que aumenta su fuerza y equilibrio. Los participantes se sentirán más confiados para prevenir las caídas y sus consecuencias.

“Cuestión de equilibrio” tiene varias clases programadas en los próximos meses, para los adultos mayores que estén interesados en aprender sobre la prevención de caídas. Si tiene clientes, amigos o familiares que puedan beneficiarse con este curso, comuníquese con Phil, el coordinador del programa, para obtener más información, o inscríbese en el teléfono (509) 777-1571 o el correo electrónico action@altcew.org.

Vea las clases próximas cerca de usted en nuestro calendario de eventos:

⇒ altcew.org/news-events/event-calendar



¡Aproveche al máximo el verano!

CON A MATTER OF
BALANCE

¡Manténgase a salvo en casa con barras de seguridad!

Las caídas son una de las principales causas de lesiones en adultos mayores, pero no tienen que serlo. Nuestro nuevo Programa de Asistencia con Barras de Seguridad, en colaboración con el Departamento de Bomberos de Spokane, ayuda a los adultos mayores y a las personas con discapacidades a mantenerse a salvo y estables en casa hasta con **2 barras de seguridad GRATUITAS e instalación profesional.**

El programa está disponible para los adultos mayores y las personas con discapacidades de bajos ingresos que deseen mantener su independencia en casa. Se aplican requisitos de elegibilidad. **Hagamos su hogar más seguro, juntos.**

Más información sobre el programa de barras de seguridad:

- Llame al (509) 960-7281 o envíe correo electrónico a action@altcew.org
- Para ver el volante de nuestro programa, [oprima aquí](#)



Mes de concientización de fraudes de Medicare: Defiéndase

Artículo de la Oficina del Comisionado de Seguros (OIC)

Cuando Eleanor Simmons, de 73 años, recibió una llamada de alguien que dijo trabajar en Medicare y que le ofreció kits “gratuitos” para pruebas genéticas, algo parecía sospechoso. Su interlocutor conocía su nombre y su dirección, y solamente quería “verificar” su número de Medicare. Insistía en que debía actuar de inmediato para no perder beneficios.

“Era muy insistente”, recuerda Simmons, sentada en su sala de estar bañada de sol en Brewster. “Cuando dudé, me dijo que mi cobertura de detección de cáncer se cancelaría si no le daba información adicional de inmediato”.

En lugar de dejarse dominar por el pánico, Simmons colgó el teléfono y se negó a proporcionar información. Llamó a su Patrulla de Medicare para Adultos Mayores (SMP), que es parte de una red nacional de voluntarios que ayudan a los beneficiarios de Medicare a identificar y denunciar los fraudes en servicios de salud. Acababa de convertirse en una de los 2 millones de adultos mayores que se estima que son atacados cada año por estafadores que dicen pertenecer a Medicare y que colectivamente drenan más de 60 mil millones de dólares del sistema Medicare cada año.

El mes de junio es el **Mes de la Concientización sobre el Fraude de la Patrulla de Medicare para Adultos Mayores**, una iniciativa nacional dedicada a educar a los adultos mayores estadounidenses sobre la creciente sofisticación de las estafas con servicios de salud dirigidas a ellos.

“Los defraudadores se han vuelto increíblemente sofisticados”, explica Kim McKenna, coordinadora del programa SMP estatal. “Usan información pública combinada con datos robados para crear estafas altamente personalizadas que pueden engañar hasta a los adultos mayores más cautelosos”.



Las estafas más comunes con Medicare incluyen las siguientes:

- ⇒ Llamadas para ofrecer pruebas genéticas o equipos médicos “gratuitos”
- ⇒ Facturas de servicios que nunca se prestaron
- ⇒ Clasificar servicios legítimos con códigos falsos para cobrarle más a Medicare
- ⇒ Ofrecer sobornos por remisiones o servicios innecesarios

Durante este mes de concientización, la SMP del estado de WA ofrece información, actividades y recursos dirigidos a enseñar a los beneficiarios a reconocer los focos rojos, para que puedan prevenir, detectar y denunciar con más facilidad los fraudes en servicios de salud. “Lo más importante que pueden hacer los adultos mayores es revisar con regularidad sus avisos resumidos de Medicare”, dice McKenna. “Esos estados de cuenta trimestrales muestran **exactamente** lo que se le ha facturado a Medicare con el nombre de usted. **Si algo parece estar mal, probablemente lo está**”.

Los funcionarios de Medicare recomiendan que los beneficiarios sigan estas directrices:

- ⇒ Nunca le diga su número de Medicare a alguien que le llame por teléfono cuando no lo esperaba
- ⇒ No acepte equipos o servicios médicos que no solicitó
- ⇒ Revise detenidamente sus estados de cuenta de Medicare
- ⇒ Denuncie las actividades sospechosas a 1-800-MEDICARE y a la oficina de la SMP en su localidad

En el caso de Eleanor Simmons, su experiencia la convirtió en activista. Ahora es voluntaria de la oficina local de la SMP y relata su experiencia a otros adultos mayores. “Muchos de nosotros crecimos en una era en la que confiábamos en las figuras de autoridad”, señala Simmons. “Los estafadores explotan esa confianza. Pero estamos aprendiendo a verificar antes de confiar, y eso está marcando una diferencia”.

Lea el [artículo completo aquí](#). Para ver más información sobre el programa nacional de la SMP, visite smpresource.org. Para contactar a la SMP del estado de Washington, visite www.insurance.wa.gov/insurance-resources/get-help-medicare/report-medicare o llame al 1-800-562-6900.

Servicios de Apoyo en el Hogar y la Comunidad



Nuestra agencia, Aging & Long Term Care of Eastern Washington, es una agencia de servicios sociales que ayuda a los adultos mayores y las personas con discapacidades a encontrar los recursos y apoyos necesarios para permanecer en sus hogares de manera segura al envejecer. Conectamos a esas personas, familias y cuidadores con una amplia gama de servicios en el hogar y la comunidad. Además de los recursos en este boletín, **¿qué tipos de servicios hay disponibles?**

Cuidado diurno para adultos/Servicios de salud diurnos para adultos. Póngase en contacto con centros de cuidado diurno para adultos que ofrecen a sus clientes actividades significativas y ofrecen a la familia tiempo para reposar de sus deberes como cuidadores. Los servicios incluyen asistencia con la higiene personal, monitoreo básico de la salud, supervisión, una comida saludable y actividades divertidas.

Asistencia para bañarse. Podemos poner a los adultos mayores de 60 años en contacto con servicios de baño e higiene. También pueden hacer labores domésticas, vestirlo, brindar cuidado del cuerpo y cambiarlo de posición.

Apoyo para vivienda. ¿Usted o un ser querido busca vivienda segura y estable? Podemos ayudarle a encontrar vivienda permanente, arreglar problemas de vivienda y brindarle apoyo para que tenga éxito.

Asistencia legal. ¿Necesita asistencia legal? Ya sea una disputa con su arrendador, la necesidad de hacer testamento o de establecer un poder notarial, podemos conseguirle ayuda.

Programa de defensores de cuidado a largo plazo. Los defensores son voluntarios capacitados que defienden a los residentes de casas de reposo, hogares familiares para adultos y centros de vida asistida. Su objetivo es proteger y promover los derechos garantizados a los residentes por las leyes y los reglamentos federales y estatales.

Reparaciones menores de vivienda. Los servicios de reparación y modificación de vivienda son esenciales para la salud y seguridad de los ocupantes de edad avanzada. Para obtener más información, comuníquese con nosotros.

Si le interesa conocer más sobre alguno de estos servicios o de apoyos comunitarios adicionales, llame a nuestra línea gratuita de [Community Living Connections](https://www.altcew.org/community-living-connections) (CLC) al **(509) 960-7281** o envíe un mensaje a action@altcew.org.

Expande nueva ley el acceso y la flexibilidad para los participantes en el Fondo WA Cares

Por: Logan Sargent, especialista en WA Cares

El 20 de mayo de 2025, el gobernador de Washington, Bob Ferguson, promulgó legislación que hizo reformas importantes al Fondo WA Cares, el programa de seguro público de cuidado a largo plazo del estado. La ley busca ampliar el acceso, aumentar la flexibilidad y resolver brecha en la estructura original del programa.

Opciones de seguros privados suplementarios. La nueva ley establece estándares para las pólizas privadas suplementarias de seguro de cuidado a largo plazo diseñadas para complementar los beneficios de WA Cares. Estas pólizas deben ofrecer al menos 12 meses de cobertura después de que se agoten los beneficios de WA Cares, permitir que las personas mantengan a sus proveedores de atención actuales al cambiar de programa, ofrecer opciones para reducir los beneficios en lugar de perder la cobertura si le resulta imposible pagar las primas, y cubrir la atención brindada por familiares calificados.

Reincorporación al programa de trabajadores previamente exentos. Las personas que antes obtuvieron exenciones del Fondo WA Cares, principalmente por tener un seguro privado de cuidado a largo plazo, tendrán la oportunidad de cancelar sus exenciones y reincorporarse al programa. Este cambio responde al interés de más de 6,500 personas que han preguntado por la reincorporación, señalando cambios como los beneficios parciales para quienes están por jubilarse y la capacidad para que los trabajadores que salgan de Washington sigan participando en el programa. El Departamento de Seguridad del Empleo contactará a los trabajadores exentos para darles más información cuando esta disposición entre en vigor el 1 de enero de 2025.

Requisitos simplificados para las contribuciones. La ley simplifica los requisitos de las contribuciones para ser elegible para los beneficios de WA Cares. Antes, los trabajadores debían contribuir al menos por diez años sin una interrupción de cinco o más años consecutivos. Ahora, todo trabajador que contribuya por diez años, **sin importar sus interrupciones en el empleo**, puede ser elegible para todos los beneficios. Este cambio beneficia a las personas que salen temporalmente de la fuerza laboral, como cuidadores, padres y madres.

Mayor portabilidad de beneficios. Partiendo de esfuerzos anteriores la legislación permite que los jubilados elegibles y los trabajadores que se muden de Washington sigan teniendo acceso a sus beneficios de WA Cares, mientras sigan pagando al programa. Este cambio resuelve inquietudes de que los trabajadores que contribuyan al programa durante todas sus carreras puedan perder el acceso a sus beneficios si se mudan.

Estas reformas integrales reflejan el compromiso de Washington con las soluciones de cuidado a largo plazo accesibles y asequibles para sus residentes, y garantizan que más habitantes de Washington puedan envejecer con dignidad y seguridad financiera.

¡Planee asistir a un curso de herramientas potentes para cuidadores!

“Herramientas potentes para cuidadores” es un *programa educativo de autocuidado para cuidadores que es muy eficaz y se basa en evidencias. Desarrolla las habilidades que los cuidadores necesitan para cuidar mejor de sí mismos al cuidar a otros. Puede ver más información sobre esta clase, organizada por la YMCA, [aquí](#).*

- “Tengo más confianza al comunicarme con el beneficiario del cuidado y con otros. Estoy más consciente de la importancia del autocuidado, y de que está bien tomar tiempo para mí”. - Participante del programa
- “Después de este curso, siento menos estrés y puedo tomar mejores decisiones y comunicarme mejor con

RINCÓN DE LA SALUD CEREBRAL

¡Celebremos la semana de la salud cerebral!

Por: Tara Hill-Matthews, catalizadora de recursos para demencia

Del **23 al 27 de junio**, ALTCEW organizará varios eventos como parte de nuestra **Semana de la Salud Cerebral**, en honor del **Mes de la Concientización sobre Alzheimer y Salud Cerebral** en junio.



23 de junio. Comenzaremos la semana con la **presentación de un panel** de los proveedores locales de **Guiding an Improved Dementia Experience (GUIDE)**. El [modelo GUIDE](#) es un nuevo programa de Medicare que apoya a las personas con demencia y a sus cuidadores no remunerados. Se “enfoca en el cuidado integral y coordinado de la demencia, y busca mejorar la calidad de vida de las personas con demencia, reducir la tensión para sus cuidadores no remunerados y habilitar a las personas con demencia para que permanezcan en sus hogares y comunidades”. Prestará servicios como orientación del cuidado, gestión de medicamentos y una línea de 24 horas para cuidadores que antes no estaba disponible. Los proveedores de GUIDE explicarán qué es el programa y los servicios que ofrecerán en nuestra comunidad. Los asistentes pueden unirse por Zoom o en persona. **El lunes por la tarde tendremos una sesión educativa para quienes recibieron recientemente un diagnóstico relacionado con cambios cognitivos.** Explicaremos lo que puede esperar después de un diagnóstico y lo que puede hacer para vivir la vida que desea.

24 de junio. El martes habrá disponibles **evaluaciones de memoria gratuitas**. Utilizamos la **evaluación cognitiva de Montreal**, que es una de las evaluaciones cognitivas más confiables. Aunque no recibirá un diagnóstico médico oficial, tendrá resultados que podrá llevar a su médico para solicitar pruebas adicionales. Incluso las personas que no presenten cambios en su memoria pueden beneficiarse con una evaluación cognitiva de referencia, en caso de que presenten cambios en el futuro.

25 de junio. El miércoles, tendremos la fortuna de escuchar a varios expertos de **la Asociación de Alzheimer, la Asociación de Degeneración Frontotemporal, la Sociedad Estadounidense de Demencia, Lilac City Neuropsychology y la Fundación de Parkinson** que hablarán sobre los diferentes tipos de demencias. Aunque la enfermedad de Alzheimer afecta al 55-80% de las personas que viven con demencia, otras demencias, como la demencia vascular y la demencia con cuerpos de Lewy pueden ser comunes. Los asistentes pueden unirse por Zoom o en persona. **Por la tarde, tendremos un Carnaval de la Salud Cerebral**, que incluirá alimentos, juegos y actividades, ¡como hacer sombreros de cerebro!

26 de junio. El jueves ofreceremos un **curso para voluntarios** que deseen **convertirse en campeones de Amigos en la Demencia** y dirigir sesiones informativas sobre la demencia en nuestra comunidad. El trabajo voluntario como campeón de Amigos en la Demencia mejorará sus habilidades para hablar en público, sus conocimientos sobre la demencia y su capacidad para interactuar con las personas que viven con cambios cognitivos, y conectará a los voluntarios con un grupo de líderes que trabajan para desarrollar una comunidad amigable con la demencia. **Esa tarde, también organizaremos un taller para cuidadores** en la Biblioteca Norte de Spokane.

27 de junio. Por último, ¡el viernes tendremos un **maratón de amigos en la demencia**! Un amigo en la demencia es alguien que aprende cómo es vivir con demencia y convierte ese conocimiento en acciones. Esté atento a nuestro calendario para ver los lugares, fechas y horas. Organizaremos **sesiones informativas rápidas** de 8:30 a.m. a 8:30 p.m.

Vea los lugares y detalles en nuestro calendario completo de eventos: www.altcew.org/news-events/event-calendar

No importa cómo decida unirse, ¡esperamos que venga a aprender más sobre la salud cerebral y la demencia!