

## Consejo Senil de Chatham County

Diseñado por los Comisionados del Condado de Chatham como un portal de entrada para los servicios de los ancianos a través del Condado de Chatham, nuestra misión es proveer programas y servicios para asistir a los ancianos en mantener una calidad de vida e independencia en el hogar. Nosotros trabajamos en conjunto con muchos proveedores del Condado de Chatham como así mismo adultos proveedores de cuidado independientes.

El Programa Puentes para el Bienestar es ofrecido en Eastern Chatham Senior en Pittsboro y en Western Chatham Senior Center en Siler City. También ofrecemos Puentes Para Cuidado, un programa que ofrece un programa de servicios en casa y servicios de apoyo de cuidador para mantener a los ancianos a mantener estilos de vida independientes.

Todos los servicios y programas del Consejo de la Senectud están disponibles para los adultos de 60 años y mayores de 60 años. Algunos programas están disponibles para los adultos de 55 años de edad y mayores de 50 años de edad, y algunos están abiertos para todos los adultos.

El Consejo de la Senectud es una organización sin fines de lucro. Donaciones de individuales y legados proveen aproximadamente una tercera parte de nuestro presupuesto anual.

Por favor llegue a cualquiera de los Centros Seniles, visite nuestro sitio de

internet al [www.chathamciuncilonaging.org](http://www.chathamciuncilonaging.org), o llame a os números de la siguiente lista.

### Bridges to Wellness

Lindsay Straughn, Manager  
(919)542-4512, extension 228

### Chatham County Council on Aging

P. O. Box 715  
Pittsboro, NC 27312  
(919)542-4512

Angel Dennison, Executive Director  
(919)542-4512, extension 224

Sadie McLaurin, Deputy Director  
(919)542-4512, extension 223

### Eastern Chatham Senior Center

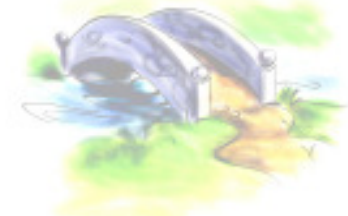
365 Hwy 87 N  
Pittsboro, NC 27312  
(919) 542-4512

### Western Chatham Senior Center

112 Village Lake Road  
Siler City, NC 27344  
(919) 742-3975

Jeannie Ellington, Manager, Senior  
Center Operations  
(919)742-3975

Puentes Para el Bienestar



Fomentando una  
salud optima  
para individuales y  
la comunidad

Haga la Llamada:  
(919)542-4512



*Promoviendo Viviendo  
independiente  
Desde 1974*

# Puentes Para el Bienestar

*Individuos y programas de grupo que fomentan una salud física óptima, salud social y emocional abriendo brechas entre individuales que necesitan acceso a programas de bienestar.*

La misión de Puentes para el Bienestar es asistir a cada anciano en mantener una buena calidad de vida en todas las áreas del proceso de envejecimiento. Nuestros programas apoyan muchos determinantes de buena salud a través de actividad física, educación en el cuidado propio y ayuda, interacción social y expresión propia en un ambiente que respeta la dignidad y derechos de cada participante.

Los programas van dirigidos al manejo de la salud así mismo a la prevención de las enfermedades. A la mayoría de la gente le gustaría prevenir una enfermedad que tratar una enfermedad, y nosotros ofrecemos exámenes de detección de la salud y programas enfocados en mantener y mejorar la buena salud. Otros necesitan asistencia con el manejo de las enfermedades, por ejemplo, la diabetes, y nosotros nos enfocamos en los mejores métodos para el manejo de las enfermedades.

## **Ejercicios Individuales y de Grupo**

Los ejercicios para estar en forma de grupo o individuales necesidades e intereses son acomodados en los dos Centros de la senectud. Nosotros tenemos cuartos para ejercicio en cada Centro y los participantes reciben orientación individual y los planes de ejercicio de personal Certificado en Bienestar.

Nosotros ofrecemos una variedad de clases semanalmente, incluyendo Estiramiento y Tono, aeróbicos livianos, yoga, Thai Chi, y baile en línea. También se ofrece el ejercicio de grupo a los participantes en nuestro programa de alimentos al medio día. Los ejercicios acomodan una variedad de habilidades físicas y ayuda a

estimular el bienestar general de los participantes.

El Centro Senil en Pittsboro es la casa de una milla GRACIAS (Trail for Health, Arts and Nature for Kids and Seniors) caminando una senda alrededor de los terrenos de Central Carolina Community College. La senda fue construida a través de un esfuerzo de la comunidad liderado por el Consejo en la Senectud. También, hay un Club de desafío caminado en Siler City organizado por el Centro senil.

Las membrecías para el Club de estar en forma son muy accesibles y están disponibles becas para quienes las necesiten. Algunas clases tienen una cuota que es pagadera al instructor.

## **Detecciones y Salud Individual**

Detecciones de presión arterial, azúcar en la sangre, audición, y visión están disponibles todo el año, y nosotros asistimos a los individuos en localizar los recursos para dirigir los asuntos de salud individual. El Balance 102 programas identifica los individuos en riesgo por caídas y promueve un mejor balance a través ejercicio individual dirigido.

Nosotros organizamos el Programa de detección de densidad ósea y el programa móvil de mamografías, así mismo como los programas de salud patrocinados por NC State University Co-operative Extension Service. Nosotros organizamos un evento anual de Corazón Saludable apoyado por Chatham Hospital, Chatham Health Department y muchos servicios de proveedores que ofrecen una detección adicional y envíos de seguimiento.

## **Nutrición**

Nosotros servimos aproximadamente 39,000 alimentos al año que son preparados en nuestra cocina en Siler City. Estos alimentos están hechos específicamente para proveer los nutrientes y calorías recomendadas para las necesidades de los ancianos. Nosotros proveemos educación acerca de nutrición todo el año para promover la concientización propia y

cuidado propio, y ofrece suplementos nutricionales para aquellos que sus necesidades dietéticas lo requieran.

## **Socialización y Recreación**

Nuestro calendario mensual de actividades provee una maravillosa variedad basada en el centro y oportunidades de viajar para socialización y recreación. El calendario incluye oradores invitados, numerosos eventos inter-generacionales, artes, manualidades, cartas, y viajes especiales a sitios locales como teatros, ferias, y restaurantes. También patrocinamos viajes con estadía de una noche a destinos populares.

## **Apoyo de la Diabetes**

El impacto de salud de diabetes puede ser aminorado a través de ejercicios apropiados, buena nutrición y estilos de vida saludables. Nosotros animamos a todos a hacerse el examen de detección para la diabetes, y a participar en la educación de la diabetes y programas de manejo ofrecidos por el Centro Senil y otras organizaciones. Los grupos de apoyo para la diabetes son ofrecidos en los dos centros.

## **Buena Condición Cerebral**

Hemos lanzado un programa innovador que estimula la buena condición del cerebro y la memoria, incluyendo ejercicios en grupo y juegos basados en computadora y ejercicios. Nosotros empleamos los mejores métodos como son definidos por líderes expertos en la salud del cerebro y la memoria.