



DÍA INTERNACIONAL
DE LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD

3 DE DICIEMBRE

LA CELEBRACIÓN ANUAL DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FUE PROCLAMADA EN 1992, POR LA RESOLUCIÓN 47/3 DE LA ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. LA CELEBRACIÓN DEL DÍA TIENE COMO OBJETIVO PROMOVER LA COMPRESIÓN DE LAS CUESTIONES DE DISCAPACIDAD Y MOVILIZAR EL APOYO A LA DIGNIDAD,

DERECHOS Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. TAMBIÉN BUSCA AUMENTAR LA CONCIENCIA SOBRE LOS BENEFICIOS QUE SE DERIVARÁN DE LA INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA POLÍTICA, SOCIAL, ECONÓMICA Y CULTURAL.

¿SABÍAS?

- DE LOS MIL MILLONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD, EL 80% VIVE EN PAÍSES EN DESARROLLO.
- SE ESTIMA QUE EL 46% DE LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS O MÁS SON PERSONAS CON DISCAPACIDAD.
- ES PROBABLE QUE UNA DE CADA CINCO MUJERES EXPERIMENTE UNA DISCAPACIDAD EN SU VIDA, MIENTRAS QUE UNO DE CADA DIEZ NIÑOS ES UN NIÑO CON UNA DISCAPACIDAD.



EVENTOS:



APOYO DE LOS COMPAÑEROS

Y HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE:

- **Clase de cocinar y vida saludable:** Llevándose a cabo el 1er lunes del mes a las 10 am. ¿Estás buscando desarrollar tus habilidades culinarias e incorporar una vida saludable? ¡Planee asistir a nuestra clase de cocina y vida saludable! Únase a nosotros en nuestra clase de cocina con nuestro Chef Adonis mientras aprende consejos para una vida saludable de nuestra defensora de la salud, Brina. Nuestra clase implicará aprendizaje práctico con comidas asequibles, nutritivas y fáciles de preparar. Únase a nosotros para una experiencia culinaria.
- **Clase de estiramiento y equilibrio:** los miércoles a las 11:30 a.m. Esto es para todos los niveles y habilidades. La clase incluirá estiramientos tanto sentados como de pie.
Beneficios para la salud de esta clase:
 - Prácticas de respiración para reducir el estrés.
 - Técnicas de equilibrio para mantenernos más firmes y fuertes de pie
- Por favor llame al centro para reservar su asiento al (305) 453-3491



ORGANIZACIÓN Y RECURSOS ÚTILES EN LA COMUNIDAD.

Para obtener información gratuita e imparcial sobre Medicare, comuníquese con:

SHINE (Atendiendo las necesidades de seguro médico de las personas mayores)

Este programa gratuito lo ofrecen el Departamento de Asuntos de las Personas Mayores de Florida y la Alianza para el Envejecimiento. Voluntarios especialmente capacitados en los condados de Miami-Dade y Monroe pueden ayudarlo con sus preguntas sobre Medicare, Medicaid y seguros médicos brindándole asesoramiento e información personalizados. Los servicios de SHINE son gratuitos, imparciales y confidenciales.

Para obtener más información sobre este programa, comuníquese con Alliance for Aging:
Inglés: 305-670-6500, extensión 11256 | Español: 305-670-6500, extensión 11276.

También puede llamar a nuestros voluntarios locales de SHINE en nuestro Centro al
(305)453 3491

Encuentre su banco de alimentos local en feedamerica.org/find-your-local-foodbank.

Los diferentes bancos de alimentos tienen procedimientos diferentes. Llame primero para verificar los requisitos de su banco de alimentos

Llame al 211 para obtener recursos y referencias comunitarias. O visite el sitio web nacional de búsqueda del centro de llamadas 211 para encontrar el centro de información y referencias 211 más cercano a usted.

Visite auntbertha.com para conocer otros recursos locales. Busque servicios gratuitos o de costo reducido como atención médica, alimentación, capacitación laboral y más.

Dispositivos de Ayuda:

Armario de préstamos sin costo

Todavía mantenemos nuestro armario de préstamos lleno de dispositivos de asistencia como sillas de ducha, andadores, inodoros, etc. **AGRADECEMOS** a todos los que han donado su equipo con el fin de compartirlo con otros. Tenemos muchos consumidores satisfechos que, de otro modo, se quedarían sin ellos si no fuera por estas atentas donaciones.

Si necesita un dispositivo de asistencia, háganoslo saber y verificaremos si tenemos el artículo necesario disponible. Todos los artículos se prestan sin coste alguno para el consumidor durante el tiempo que los necesite.



Contáctenos:

**Keys Advocacy Center d/b/a
Centro para la Vida Independiente de
los Keys**

**Correo: 103400 Overseas Hwy Ste 243
Key Largo FL 33037**

**Oficina: 305 453 3491 Celular/texto: 786
377 4001 Fax: 305 453 3488**

**Correo electrónico:
cilk@cilofthekeys.org
Sitio web: www.cilofthekeys.org
(formulario de contacto)**