



Braille

WORLD DAY

WORLD BRAILLE DAY, CELEBRATED SINCE 2019, IS OBSERVED TO RAISE AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF BRAILLE AS A MEANS OF COMMUNICATION IN THE FULL REALIZATION OF THE HUMAN RIGHTS FOR BLIND AND PARTIALLY SIGHTED PEOPLE.

WHAT IS BRAILLE? BRAILLE IS A TACTILE REPRESENTATION OF ALPHABETIC AND NUMERICAL SYMBOLS USING SIX DOTS TO REPRESENT EACH LETTER AND NUMBER, AND EVEN MUSICAL, MATHEMATICAL AND SCIENTIFIC SYMBOLS. BRAILLE IS USED BY BLIND AND PARTIALLY SIGHTED PEOPLE TO READ THE SAME BOOKS AND PERIODICALS AS THOSE PRINTED IN A VISUAL FONT.

BRAILLE IS ESSENTIAL IN THE CONTEXT OF EDUCATION, FREEDOM OF EXPRESSION AND OPINION, AS WELL AS SOCIAL INCLUSION, AS REFLECTED IN ARTICLE 2 OF THE CONVENTION ON THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES FOR MORE.....

[HTTPS://WWW.UN.ORG/EN/OBSERVANCES/BRAILLE-DAY](https://www.un.org/en/observances/braille-day)



EVENTS:

PEER SUPPORT AND INDEPENDENT LIVING SKILLS:

- **Cooking Class & Healthy Living:** Happening the 1st Monday of the Month at 10 am. Are you looking to develop your cooking skills and incorporate healthy living? Plan on attending our Cooking and Healthy Living Class! Join us to get tips for healthy living from our health advocate, Brina. **Our class will involve hands on learning with affordable, nutritious, easy to do meals. Join us for a culinary experience.**
- **Stretch and balance class:** Happening Wednesdays at 11:30 AM. This is for all levels and abilities. The class will include both seated and standing stretches. Health benefits of this class:
 - Breathing practices to reduce stress
 - Balancing techniques to keep us steadier and stronger on our feet

Please call the center to reserve your seat (305) 453-3491



SICK WITH COVID-19? HERE'S HOW TO TREAT YOURSELF AT HOME

Know the Symptoms

The range of symptoms that patients experience from COVID-19 is quite wide. Classic symptoms include headache, sore throat, fever, congestion and runny nose, cough, shortness of breath, muscle aches, severe fatigue, nausea, diarrhea, and an altered sense of taste and smell.

Omicron has similar symptoms as Delta and the previous variants, though more people experience upper respiratory (sore throat and congestion) symptoms as opposed to lower respiratory (cough, shortness of breath) symptoms and fewer people seem to lose their senses of taste and smell, Dr. Tung says. "The severity of symptoms vary quite a bit and so can the duration, lasting days for some and weeks for others, which is very exhausting," Dr. Tung says. "It's important to stay vigilant about your health symptoms."

For more..... [Sick With COVID-19? How to Treat Yourself at Home \(nyp.org\)](https://www.nyp.org)

RESOURCES AVAILABLE IN YOUR COMMUNITY

RESOURCES ON AGING AND DISABILITY:
[HTTPS://WWW.NAVIGATERESOURCES.NET/PSA11/](https://www.navigateresources.net/PSA11/)

ALL RESOURCES IN THE KEYS:
[HTTPS://WWW.KEYSUNITEDWAY.ORG](https://www.keysunitedway.org)

RESOURCES IN FLORIDA:
[HTTPS://WWW.FINDHELP.ORG](https://www.findhelp.org)

**HELP WITH FOOD, HOUSING, EMPLOYMENT, HEALTH CARE, COUNSELING
AND MORE.**
LEARN MORE ABOUT YOUR LOCAL 2-1-1 BY LOOKING IT UP HERE.
[HTTP://WWW.211SEARCH.ORG/](http://www.211search.org/)



CIL of the Keys can be able to support you to reach your goals, your advocate and you can write a person-centered plan (Independent Living Plan ILP) that outlines definite goals for resolving challenges. An ILP will identify all services and supports and sources as well that will assist you toward greater independence.

Some goals that CILK is able to support you are:

- Self-advocacy and self-empowerment
- Communication
 - Mobility
- Community-based living
 - Educational
 - Vocational
 - Self-care
- Personal resource management
 - Transition of youth from secondary education to post-secondary life
 - Community and social participation
 - Health care services
- Assistive devices/technology free of charge.

Contact Us:

Keys Advocacy Center d/b/a
Center for Independent Living of
the Keys

Mail: 103400 Overseas Hwy Ste
243 Key Largo FL 33037

Office: 305 453 3491
Cellphone/text: 786 377 4001
Fax: 305 453 3488

Email: cilk@cilofthekeys.org
Website: www.cilofthekeys.org
(contact form)
Messenger: Like us on Facebook

January

2024

Classes and Activities: Center for Independent Living of The Keys

Center for Independent Living of The Keys

102400 Overseas Highway Ste 243

Key Largo, FL 33037

Phone: 305-453-3491



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3 Stretch / Balance Class 11:30 am- 12:30pm	4	5	6
7	8 Cooking Class 10:00 am-12:00 pm	9	10 Stretch / Balance Class 11:30 am- 12:30pm	11	12	13
14	15	16	17 Stretch / Balance Class	18	19	20
21	22 Vaccine Clinic 10:00am- 1:00pm	23	24 Stretch / Balance Class 11:30 am- 12:30pm	25	26 Nutrition Class 10:30am- 11:30am	27
28	29	30	31 Stretch / Balance Class 11:30 am- 12:30pm			

FREE COVID + FLU VACCINE EVENT

Monday, January 22, 2024

10 AM - 2 PM

**Monroe County Social Services
Community Support Services
101491 Overseas Highway
Key Largo, Florida 33037
Suite #4 / Tradewinds Plaza**

For more information: Call (305)951-2423



TRANSPORTATION SERVICES AVAILABLE!

**CALL TO RESERVE TRANSPORTATION
Monday through Friday.**

**FROM 9 AM - 4 PM
RESERVE BY JANUARY 19th !**

CALL (305)951-2423

**LUNCH, DELICIOUS REFRESHMENTS
AND ADDITIONAL INCENTIVES
WILL BE PROVIDED!**

OPEN TO THE PUBLIC



In partnership with Monroe County Social Services, Nova Southeastern University, CIL of the Keys and Disability Rights Florida



EL DÍA MUNDIAL DEL BRAILLE, QUE SE CELEBRA DESDE 2019, SE CELEBRA PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL BRAILLE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN EN LA PLENA REALIZACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES.

¿QUÉ ES BRAILLE? BRAILLE ES UNA REPRESENTACIÓN TÁCTIL DE SÍMBOLOS ALFABÉTICOS Y NUMÉRICOS QUE UTILIZA SEIS PUNTOS PARA REPRESENTAR CADA LETRA Y NÚMERO, E INCLUSO SÍMBOLOS MUSICALES, MATEMÁTICOS Y CIENTÍFICOS. LAS PERSONAS CIEGAS Y CON PROBLEMAS DE VISIÓN UTILIZAN EL BRAILLE PARA LEER LOS MISMOS LIBROS Y PUBLICACIONES PERIÓDICAS QUE LOS IMPRESOS EN FUENTE VISUAL.

EL BRAILLE ES ESENCIAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN, LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y OPINIÓN, ASÍ COMO LA INCLUSIÓN SOCIAL, COMO SE REFLEJA EN EL ARTÍCULO 2 DE LA CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PARA MÁS.....

[HTTPS://WWW.UN.ORG/EN/OBSERVANCES/BRAILLE-DAY](https://www.un.org/en/observances/braille-day)



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! Aprendera 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 11:30a.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



¿ENFERMO CON COVID-19? AQUÍ LE MOSTRAMOS CÓMO CUIDARSE EN CASA

Conozca los síntomas

La gama de síntomas que experimentan los pacientes a causa del COVID-19 es bastante amplia. Los síntomas clásicos incluyen dolor de cabeza, dolor de garganta, fiebre, congestión y secreción nasal, tos, dificultad para respirar, dolores musculares, fatiga intensa, náuseas, diarrea y alteración del sentido del gusto y el olfato.

Omicron tiene síntomas similares a los de Delta y los variantes anteriores, aunque más personas experimentan síntomas de las vías respiratorias superiores (dolor de garganta y congestión) en comparación con síntomas de las vías respiratorias inferiores (tos, dificultad para respirar) y menos personas parecen perder los sentidos del gusto y el olfato. Dice el Dr. Tung. "La gravedad de los síntomas varía bastante, al igual que la duración, que dura días para algunos y semanas para otros, lo cual es muy agotador", dice el Dr. Tung. "Es importante estar atento a sus síntomas de salud".

RECURSOS DISPONIBLES EN SU COMUNIDAD

RECURSOS SOBRE ENVEJECIMIENTO Y DISCAPACIDAD:
[HTTPS://WWW.NAVIGATERESOURCES.NET/PSA11/](https://www.navigateresources.net/PSA11/)

TODOS LOS RECURSOS EN LOS CAYOS:
[HTTPS://WWW.KEYSUNITEDWAY.ORG](https://www.keysunitedway.org)

RECURSOS EN FLORIDA:
[HTTPS://WWW.FINDHELP.ORG](https://www.findhelp.org)

AYUDA CON COMIDA, VIVIENDA, EMPLEO, ATENCIÓN MÉDICA,
ASESORAMIENTO Y MÁS.
OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU 2-1-1 LOCAL
BUSCÁNDOLO AQUÍ. [HTTP://WWW.211SEARCH.ORG/](http://www.211search.org/)



CIL of the Keys puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos, su defensor y usted puede escribir un plan centrado en la persona (Plan de Vida Independiente ILP) que delinee objetivos definidos para resolver desafíos. Un ILP identificará todos los servicios, y apoyos que lo ayudarán a lograr una mayor independencia.

Algunos objetivos en los que CILK puede apoyarle son:

- Autodefensa y autoempoderamiento
- Comunicación
- Movilidad
- Vida basada en la comunidad
- Educativo
- Vocacional
- Cuidados personales
- Gestión de recursos personales
- Transición de los jóvenes de la educación secundaria a la vida postsecundaria
- Participación comunitaria y social
- Servicios de atención médica
- Dispositivos/tecnología de asistencia gratuitos.

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)
Messenger: Me gusta en
Facebook

EVENTO GRATIS DE VACUNA CONTRA LA GRIPE Y COVID

Lunes, 22 de Enero del 2024

10 AM - 2 PM

Monroe County Social Services
Community Support Services
101491 Overseas Highway
Key Largo, Florida 33037
Suite #4 / Tradewinds Plaza

Para obtener más información: Llame al (305) 951 - 2423

¡SERVICIOS DE TRANSPORTE DISPONIBLES!

RESERVAR TRANSPORTE

De Lunes - Viernes

DE 9 AM - 4 PM

RESERVAR A MAS TARDAR 19 DE ENERO

LLAME (305) 951 - 2423

HABRAN INCENTIVOS Y DELICIOSO
ALMUERZO DISPONIBLE

ABIERTO AL PUBLICO



En colaboración con Monroe County Social Services, Nova Southeastern University, CIL of the Keys y Disability Rights Florida