



## DÍA DE HELEN KELLER

El 27 de junio conmemora el Día de Helen Keller, quien fue una autora, activista política y la primera persona sorda y ciega en los Estados Unidos en obtener una licenciatura en artes. Su maestra y amiga de toda la vida, Anne Sullivan, creó un método personalizado para enseñarle a Helen palabras, tablas de multiplicar y el sistema Braille. Helen se destacó por su notable progreso, lo que contribuyó a aumentar la conciencia y la financiación de la escuela para ciegos Perkins. Recibió títulos honoríficos de la Universidad de Temple y la Universidad de Harvard. La conmemoración fue establecida en 1960 por el alcalde de Newark, Leo P. Carlin, y posteriormente respaldada por el presidente estadounidense Jimmy Carter y diversas organizaciones, especialmente aquellas dedicadas a ayudar a personas con discapacidades visuales y auditivas.



## EVENTOS:

### APOYO DE LOS COMPAÑEROS Y HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE:

- **Curso de Cocina y Bienestar:**

La reunión se llevará a cabo el primer lunes del mes a las 10 a.m.

- **Nutrición:**

Disfrute de nuestra clase de cocina con la experta en salud Brina. Aprenda consejos para una vida saludable y participe en un aprendizaje práctico con comidas asequibles, nutritivas y fáciles de preparar. Únase a nosotros para disfrutar de una experiencia culinaria.

- **Clase de equilibrio y estiramiento:**

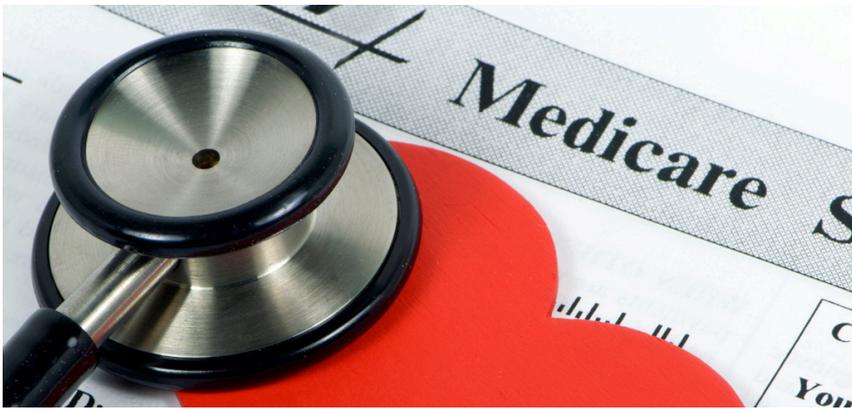
Cada miércoles a las 11:30 am.

- Esto es adecuado para todos los niveles y habilidades.
- La clase incorporará estiramientos sentados y de pie.
- Beneficios de salud de esta clase:

Técnicas de respiración para disminuir el estrés.

Técnicas de equilibrio para fortalecer nuestra postura.

Comuníquese con el centro para reservar llamando al (305) 453-3491.



## Medicare y la pandemia de COVID-19

La Pandemia de COVID-19 concluyó el 11 de mayo de 2023.

- Medicare sigue cubriendo las vacunas sin compartir los costos.
- Puede haber costos compartidos para las pruebas de diagnóstico de COVID-19.
- Los servicios de telemedicina se extienden hasta el 31 de diciembre de 2024.

Reciba la vacuna COVID-19 lo más pronto posible.

- Medicare cubre la vacuna COVID-19 actualizada sin costo alguno para los beneficiarios. Medicare cubre la vacuna para todos los beneficiarios de Medicare.
  - La vacuna Pfizer-BioNTech o Moderna actualizada para 2023-2024 está disponible para personas de 5 años en adelante.
  - Algunos adultos mayores de 18 años que hayan completado su serie de vacunas primarias tienen la opción de recibir una vacuna Novavax en lugar de la vacuna actualizada Pfizer-BioNTech o Moderna COVID-19. Manténgase actualizado sobre las vacunas contra el COVID-19 en CDC.gov.
- Si usted:
  - Los CDC recomiendan esperar al menos 3 meses antes de recibir la vacuna COVID-19 actualizada si ha tenido COVID-19 recientemente.
  - Se encuentra inmunodeprimido de moderado a grave (como personas que han recibido un trasplante de órgano y corren riesgo de contraer infecciones y otras enfermedades) y ha recibido 1 inyección de la vacuna actualizada hace al menos 2 meses: consulte CDC.gov para conocer su calendario de vacunación.

Si posee Medicare y enfrenta dificultades para desplazarse a un lugar lejano de su hogar para vacunarse debido a una discapacidad u otros desafíos, Medicare cubrirá los costos para que un profesional de la salud le aplique la vacuna COVID-19 en su domicilio. Es probable que deba proporcionar su número de Medicare para fines de facturación, pero no se le cobrará nada por la vacuna ni por su aplicación.

### Más información:

Descargue la aplicación de emergencia de la Cruz Roja. Es GRATIS, sencilla y le proporcionará información vital al instante. Es verdaderamente la mejor herramienta integral que debe poseer. Busque "Cruz Roja Americana" en su tienda de aplicaciones móviles.

Elabora un plan con tu familia. Planificar con antelación te evitará muchas preocupaciones cuando necesites actuar rápidamente. En nuestro Centro podemos asistirte en la elaboración de un plan.

MANTÉNGASE INFORMADO para garantizar su seguridad. Identifique cómo las autoridades locales le notificarán durante un desastre y cómo obtendrá información. Conozca la diferencia entre las distintas alertas meteorológicas y las acciones a tomar en cada una.

## Servicios:



La temporada de huracanes es del 1 de junio al 30 de noviembre de 2024. Es importante estar preparado para huracanes y este es el momento adecuado para hacerlo.

Manténgase informado. ¿Requiere asistencia para elaborar un plan de preparación para huracanes?

- ¿Está registrado en el registro de Necesidades Especiales?
- ¿Necesita actualizar su información en el Registro de Necesidades Especiales?
- ¿Está registrada tu mascota para acompañarte al refugio?

Comuníquese con nosotros para programar una cita y estar listo para el huracán al llamar al 305 453 3491.

Asistencia en la solicitud de SNAP y otros beneficios estatales. Colaboración con DCF.

Gestión de casos: Brindar defensa y asistencia para acceder y coordinar servicios, recursos y apoyos en la comunidad con el fin de maximizar la independencia del consumidor.

### Apoyo al empleo:

- Reanudación de la escritura.
- Búsqueda laboral
- Referencias laborales.
- Asociación con rehabilitación vocacional y otros apoyos laborales.
- Asesoría sobre beneficios de la SSA y guía sobre el boleto para trabajar. (Programa comunitario de SSA)
- Educación informática.

INFORMACIÓN Y REFERENCIA sobre recursos comunitarios: Personas que solicitan ayuda en áreas clave: Vivienda, Asistencia de alquiler, Atención médica. ORIENTACIÓN SOBRE LOS RECURSOS Y ACCESO.

SERVICIO DE PRÉSTAMO DE DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA GRATUITO: Ofrece sillas de ruedas y otros equipos sin costo alguno.

### Contáctenos:

Centro de Defensa de Derechos d/b/a Centro para la Vida Independiente de los Keys

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

Teléfono de oficina: 305 453 3491  
Teléfono celular/mensaje de texto: 786 377 4001 Fax: 305 453 3488

Correo electrónico: [cilk@cilofthekeys.org](mailto:cilk@cilofthekeys.org)  
Página web: [www.cilofthekeys.org](http://www.cilofthekeys.org)  
Mensajería: Me gusta en Facebook

## **Portal de Gestión de Emergencias del Condado de Monroe:**

Para acceder a datos fundamentales sobre la preparación para la temporada de huracanes y otros temas relevantes.

<http://www.monroecounty-fl.gov>

## **¡ALERTA! MONROE: Sistema de notificación de emergencia del condado de Monroe.**

Reciba alertas sobre emergencias y otras noticias importantes de la comunidad al inscribirse en nuestro Programa de Alerta de Emergencia. Para inscribirse en Alerta!

Monroe, por favor, acceda al sitio web del Manejo de Emergencias del Condado.

## **REGISTRO DE REQUISITOS ESPECIALES**

Para atender las necesidades especiales de aquellos que requieren asistencia durante evacuaciones y refugios debido a discapacidades físicas y mentales, regístrese en

<http://www.monroecountyem.com/148/Special-Needs-Registry>.

## **Contactos de emergencia clave**

Manejo de Emergencias del Condado de Monroe

490 63rd St. (Ocean) Suite 150 Marathon, FL 33050 Teléfono: (305) 289-6018 Fax: (305) 289-6333 Sitio web:

<http://www.monroecountyem.com/829/About-Us>

## **Número de emergencia para tormentas: 1 800 955 5504**

## **Registro de Necesidades Especiales del Condado de Monroe.**

490 Calle 63 Océano Suite 150, Marathon, FL 33050 Teléfono: 305-292-4591 Fax: 305-289-6333 Correo electrónico: [SpecialNeeds@MonroeCounty-FL.gov](mailto:SpecialNeeds@MonroeCounty-FL.gov)

## **Comisión del Condado:**

Teléfono de BOCC (305) 292-4441

## **\*Transporte**

1100 Simonton St. Suite 2-256 Key West, FL 33040 Teléfono: (305) 292-4424 Fax: (305) 292-4411

## **LÍNEAS DE EMERGENCIA DIRECTAS**

Línea de información de emergencia del condado de Monroe: 1-800-955-5504 Información de emergencia del estado de Florida: 1-800-342-3557

## **ORGANIZACIONES DE VOLUNTARIADO DE EMERGENCIA**

Ejército de Salvación: 305-294-6505 Cruz Roja Americana: 305-294-9526

## **Cumplimiento Legal**

Oficina del Sheriff del condado de Monroe para asuntos no urgentes: 305-289-2371

## **\*Utilidades**

Florida Power and Light: 1-800-468-8243 Comcast: 305-292-8376 Florida Keys Electric Coop: 305-852-2431

Florida Keys Aqueduct Authority: 305-743-5409 Línea de contacto de servicios de energía de Keys: 305-295-1010

## **\*CLIMA**

Servicio Meteorológico Nacional de Key West: 305-294-1122