



NUESTRA MISIÓN

Por más de 50 años, la misión de Meals on Wheels Región Diablo ha sido mejorar las vidas de los adultos mayores que tienen una amplia serie de necesidades, brindándoles atención coordinada, permitiéndoles vivir de forma independiente y con dignidad durante el mayor tiempo posible.

Si usted o alguien que ama necesita nuestros servicios, comuníquese con la oficina al **925.937.8311**.

NUESTROS VOLUNTARIOS

Nuestros más de 1,500 voluntarios son el corazón y las manos de nuestra organización. Cuando usted participa, ayuda a los adultos mayores locales a mantenerse saludables, seguros, independientes y conectados con nuestra comunidad. ¡Además, el ser voluntario es divertido!

Hay muchas formas en las que usted puede ayudar: repartiendo comidas, sirviendo como un Visitante Amigoso, un Llamador Amigoso o un Ayudante Amigoso, ayudando en un Café, o en nuestra oficina. Para obtener más información sobre las oportunidades de voluntariado o para inscribirse, llámenos al 925.954.8736 o complete una solicitud en línea en mowdiablregion.org/get-involved.



DONACIONES

Meals on Wheels Región Diablo no es una agencia gubernamental, sino una organización sin fines de lucro independiente y la única organización MOW que ofrece comidas y servicios integrales directamente a las personas mayores en el condado. Cuando realiza una donación a Meals on Wheels Región Diablo su donación tendrá un impacto en las vidas de las personas mayores vulnerables. Conozca las muchas formas de donar en: <http://mowdiablregion.org/donate> o envíe un cheque a **Meals on Wheels Diablo Region, 1300 Civic Dr., Walnut Creek CA 94596**.

 1300 Civic Drive
Walnut Creek, CA 94596

 925.937.8311

 925.946.1869

 www.mowdiablregion.org

 info@mowdr.org



**ENTREGAMOS MUCHO
MÁS QUE SOLO COMIDA
A DOMICILIO**



Meals on Wheels Región Diablo es una organización sin fines de lucro 501 © (3) (IRS #680044205)

MOWDR por sus siglas en Ingles. Es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



**MEALS on WHEELS
DIABLO REGION**

NUESTROS PROGRAMAS

COMIDAS A DOMICILIO

La inseguridad alimentaria es un problema importante para las personas mayores y contribuye al hambre, la mala nutrición y los problemas de salud.

- Nuestros conductores voluntarios entregan comidas a personas de 60 años o mayores, quienes no pueden salir de la casa, no pueden conducir, no pueden preparar alimentos por sí mismos y no tienen cuidador que les prepare las comidas.
- Las entregas también proporcionan los controles de bienestar necesarios. A menudo, es el voluntario quien proporciona la única interacción humana que una persona mayor tendrá en todo el día.
- Las comidas se proporcionan según la necesidad, no según los ingresos.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas son la causa principal de lesiones fatales y no fatales para los estadounidenses mayores de edad, pero las caídas no son parte inevitable del envejecimiento. Nuestro programa:

- Reduce las lesiones prevenibles que conducen a la pérdida de independencia, costos de atención médica significativos y muertes causadas por las caídas.
- Se enfoca en una combinación de educación y programas de ejercicios basados en evidencia, que ofrecen intervenciones y estrategias comprobadas para reducir las caídas.
- Hacemos mejoras de seguridad en su hogar para cientos de personas mayores cada año.

ADMINISTRACIÓN DE CUIDADOS

Las personas mayores vulnerables se enfrentan a una gran cantidad de problemas sociales, a menudo no saben a dónde acudir. Nuestro programa proporciona:

- Orientación confidencial para ayudar a los adultos mayores y sus familias a satisfacer las necesidades de atención a largo plazo, manejar desafíos como la vivienda, el abuso de personas mayores, la depresión y otras inquietudes.
- Servicios para cientos de personas mayores que les ayudan a mejorar su calidad de vida y aumentar su independencia.

BOLSA DE ALIMENTOS

A través de una asociación con Food Bank of Contra Costa County y Solano (el banco de comida), estamos trabajando para reducir el hambre entre las personas mayores en nuestra comunidad a través del Programa de Bolsas de Alimentos. Bajo este programa:

- Los Voluntarios entregan alimentos saludables y productos frescos a las personas mayores quienes están confinados a sus hogares y capaces de cocinar comidas sencillas, pero no pueden viajar a las distribuciones del banco de alimentos.
- Las Bolsas de compra se entregan dos veces al mes a los clientes del Centro y del Este del Condado De Contra Costa.

SALUD Y BIENESTAR

Haciendo ejercicio, manteniéndose físicamente activo y manteniéndose conectado con los demás ayuda a las personas mayores a mantenerse saludables y envejecer bien. El programa de Visitante Amigable / Llamada Amigable y el Programa de Vida Saludable de CalFresh proporciona esos componentes importantes para mejorar la vida de las personas mayores.

- Visitantes amistosos / Llamadores amistosos conectan a personas mayores aisladas con voluntarios seleccionados para visitas en persona y para llamadas telefónicas que ayudan a prevenir la soledad, un factor que contribuye a la depresión y a la mala salud. Estos programas crean cientos de relaciones significativas.
- CalFresh Vida Saludable ofrece clases y recursos de nutrición diseñado para reducir el estrés, aumentar la movilidad y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. También ofrece talleres y sesiones educativas desarrolladas para animar a los adultos mayores a vivir la vida al máximo.

CAFÉS

Proporciona una comida nutritiva a las personas mayores y ofrece actividades sociales en nuestros Cafés.

- Se sirven cientos de almuerzos saludables todos los días de la semana en cinco ubicaciones del Condado de Contra Costa. Para personas mayores que no están confinadas en casa.

