

# Watsonville Senior Center



## A Shelter in Place Guide

### Stay Connected!

The Watsonville Senior Center is dedicated to providing you with resources to stay active, connected, and informed through these wild and turbulent times. We hope that you are in good spirits and will find this information helpful. For more ideas be sure to visit the City of Watsonville's VIRTUAL RECREATION CENTER at

<https://cityofwatsonville.org/1916/VIRTUAL-RECREATION-CENTER>

#### PenPAL:

##### Everyone Needs a PAL

Become a pen-pal with a local middle school student. Help a student develop their writing skills during this closure, and find meaningful connections. Call (831)288-5771 to sign up.

#### Visit the Virtual Library

The library has tons of free books ready for your enjoyment as well as online classes.



<https://cityofwatsonville.org/202/Library>

#### Pick up the Phone

Call or FaceTime a friend. This is an important time to keep in touch with those near and dear to us. Reach out by phone and talk to your friends and family to check in.

#### Take Care of Yourself

Take deep breaths, stretch, or meditate. Try to eat healthy, well-balanced meals, exercise regularly, and get plenty of sleep. Take breaks from watching, reading, or listening to news stories.

#### Gardening Tips!

Put coffee filters in your potted plants to make them easier to transport when they have outgrown a pot.

#### Decluttering

Decluttering can be exhausting. Make a plan. Start with one section of the house before moving on to another area.

Older Adults Services Supervisor  
Katie Nuñez

(831) 288-5771

[katie.nunez@cityofwatsonville.org](mailto:katie.nunez@cityofwatsonville.org)

# A Shelter in Place Guide

## Stay Active!

### Go For a Walk

The current Shelter in Place order allows for individuals to engage in outdoor activity such as walking, hiking and running, provided they practice Social Distancing.

- Do not use parks or trails if you exhibit symptoms
- Be prepared for limited access to bathrooms and water fountains
- Try to stay 6 feet away from others at all times.

### Online Exercise Videos

If you have access to a computer, there are plenty of exercise videos to follow along with. Here are a few links:

[Exercise Videos](#)

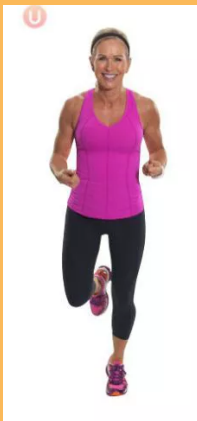
**[fitnessblender.com](https://www.fitnessblender.com)**

[Free Yoga](#)

**[doyogawithme.com](https://www.doyogawithme.com)**

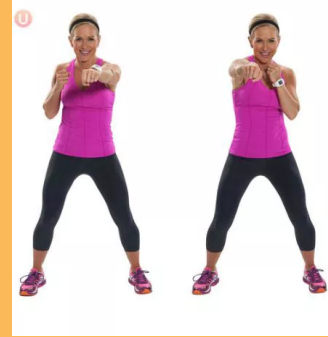
Visit the City of Watonville Virtual Recreation Page for more exercise videos.

### Jog in Place: 5 Min



If low-impact movement serves you better, march with high knees in place for 5 minutes

### Punching: 1 Min



Stand with feet slightly wider than shoulder-distance apart and bend knees slightly. Tighten the core. Punch out one arm at a time at a steady pace.

### Knee Thrusts: 1 Min



A) Start standing with feet wider than shoulder-distance apart and turn both feet to one direction. Bend front leg slightly. Arms are in a guard position in front of the chest.  
B) Drive the back knee up to hip height toward the hands and hands in toward the thigh. Return the foot to the floor and repeat for 1 minute.

### Bird Dog



A) Kneel on all fours. Reach one arm long, draw in the abdominals, and extend the opposite leg long behind you.  
B) Repeat on the other side. Perform 8-10 per side. Move slow and steady, holding the arm and leg out momentarily before switching. Rest 1 minute.

# A Shelter in Place Guide

## Stay Informed!

### Beware of Scammers

Protect yourself from scammers. Scammers are offering COVID-19 tests to Medicare beneficiaries in exchange for personal details, including Medicare information. Fraudsters are targeting beneficiaries in a number of ways, including telemarketing calls, social media platforms, and door-to-door visits. **DO NOT GIVE OUT PERSONAL INFORMATION TO ANYONE YOU DO NOT KNOW.**

### Grocery Senior Hour

- **Safeway:** Tu/Th 7-9am
- **Target:** Wed 8-9am
- **Nob Hill:** No dedicated time. Store hours 6am-11pm Online feature a \$25 grocery bag for Seniors.
- **Santa Fe:** No dedicated time. Store hours 8am-9pm. Only 25 people in the store at one time.
- **La Princesa Market** No dedicated time. Store hours 7am-10pm. Not a busy store
- **Cardenas** 6am-7am
- **Food Maxx** Tu/Th 6-9am

### Grocery Delivery

Church of Nazarene delivers groceries and supplies to older adults in need. To request delivery call (831)288-5771.

### Grey Bears

Grey Bears is continuing to deliver weekly grocery bags. Call (831) 479-1055 or visit **greybears.org** to sign up.

### Lifeline: Rides

Lifeline is providing free rides to grocery stores, doctors appointments and pharmacies to persons over 60 and persons with disabilities. Call (831)688-9663 to schedule a ride. Hours of operation Mon-Fri 8am-4pm. and Sat/Sun 8am-3:30pm. For best results, schedule your ride two days in advance.

### Project Scout

Project Scout is offering assistance with tax preparation by phone and email. Contact Eduardo Santana at [eduardos@seniorscouncil.org](mailto:eduardos@seniorscouncil.org) (831)318-1014. The filing tax deadline is now July 15th. For free tax filing software use:

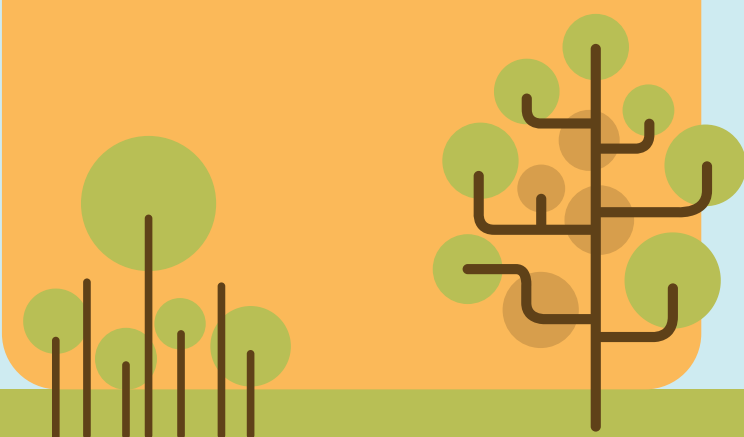
- <https://www.myfreetaxes.org/>
- <https://www.creditkarma.com/tax>
- <https://www.irs.gov/filing/free-file-do-your-federal-taxes-for-free>

### Senior Network Services

The Senior Network Services is continuing to connect seniors to resources for health insurance, housing, money management, home and respite registry by phone. Call (831) 462-1433.

### Meals on Wheels

To request meal delivery contact Meals on Wheels at (831) 464-3180. Must be 60+.



# Centro Para Personas Mayores de Watsonville



## Una Guía Sobre el Refugio en Lugar

### ¡Manténgase Conectado!

El Centro Para Personas Mayores de Watsonville se dedica a proporcionarle recursos para mantenerse activo, conectado e informado durante estos tiempos turbulentos. Esperamos que esté de buen humor y encuentre útil esta información. Para obtener más ideas, asegúrese de visitar el CENTRO DE RECREACIÓN VIRTUAL de la Ciudad de Watsonville

<https://cityofwatsonville.org/1916/VIRTUAL-RECREATION-CENTER>

#### Amigo Por Correspondencia

Conviértase en un amigo de correspondencia con un estudiante de secundaria local. Llame al (831)288-5771 para inscribirse.

#### Visita la Biblioteca Virtual

La biblioteca tiene bastante libros gratuitos listos para que los disfrute, así como clases en línea.



<https://cityofwatsonville.org/202/Library>

#### Recoger el Teléfono

Llame o FaceTime a un amigo. Este es un momento importante para mantenerse en contacto con aquellos cercanos y queridos para nosotros. Comuníquese por teléfono y hable con sus amigos y familiares.

#### Cuídese

Respire profundo, estire o medite. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Tome descansos para mirar, leer o escuchar noticias.

#### Consejos de Jardinería

Coloque filtros de café en sus plantas en macetas para que sean más fáciles de transportar cuando sea tiempo de plantarse.

#### Ordenar la Casa

El desorden puede ser agotador. Haga un plan. Comience con una sección de la casa antes de pasar a otra área.

Supervisora de Servicios Para Adultos Mayores  
Katie Nuñez

(831) 288-5771

[katie.nunez@cityofwatsonville.org](mailto:katie.nunez@cityofwatsonville.org)



# Una Guía Sobre el Refugio en Lugar

## ¡Manténgase Activo!

### Ir a Caminar

El pedido actual de refugio en lugar permite que las personas participen en actividades al aire libre como caminar y correr, siempre que practiquen la distancia social.

- Si presenta síntomas de enfermedad, no use parques o sendas.
- Prepárese para el acceso limitado a baños y fuentes de agua.
- Trate de mantenerse a 6 pies de distancia de los demás en todo momento.

### Videos de Ejercicios en Línea

Si tiene acceso a una computadora, hay muchos videos de ejercicios para seguir. Aquí hay algunos enlaces:

[Videos de Ejercicio](#)

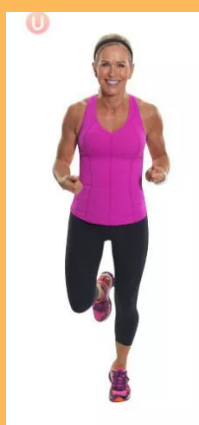
**[fitnessblender.com](https://www.fitnessblender.com)**

[Yoga Gratis](#)

**[doyogawithme.com](https://www.doyogawithme.com)**

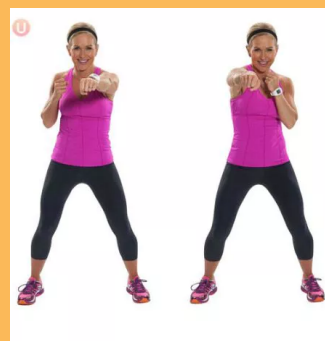
Visite la página de recreación virtual de la Ciudad de Watonville para ver más videos de ejercicios.

### Trotar en Lugar: 5 Min



Si movimiento de bajo impacto le sirve mejor, marche en lugar con las rodillas altas durante 5 minutos.

### Puñetazos: 1 min



Párese con los pies ligeramente separados más de los hombros y doble las rodillas ligeramente. Apriete los músculos de la adomen. Saque un brazo a la vez a un ritmo constante.

### Golpes de Rodilla: 1 Min



A) Comience parado/a con los pies separados más de la distancia de los hombros y gire ambos pies en una dirección. Doble la pierna delantera ligeramente. Los brazos están en posición de guardia frente del pecho.  
B) La rodilla de atrás hasta la altura de la cadera hacia las manos y las manos hacia el muslo. Regrese el pie al piso y repita por 1 minuto.

### Ave Perro



A) Arrodíllase en el tapete a cuatro pies. Extienda un brazo de largo, estire los abdominales y extienda la pierna opuesta por detrás de usted.  
B) Repita en el otro lado. Hagnlo 8 a 10 veces por lado. Muévase despacio y estable, sosteniendo el brazo y la pierna momentáneamente antes de cambiar. Descansa 1 minuto.

# Una Guía Sobre el Refugio en Lugar

## ¡Manténgase Informado!

### Cuidado con los Estafadores

Protégase de los estafadores. Los estafadores están ofreciendo pruebas COVID-19 a los beneficiarios de Medicare a cambio de detalles personales, incluyendo la información de Medicare. Los estafadores se dirigen a los beneficiarios de varias maneras, incluyendo las llamadas de telemercado, las plataformas de redes sociales y las visitas puerta a puerta.

**NO ENTREGUE INFORMACIÓN PERSONAL A NADIE QUE NO CONOZCA Y EN EL QUE NO CONFIE.**

### Entrega de Comestibles

La Iglesia del Nazareno entregará víveres y suministros a los adultos mayores necesitados. Para solicitar la entrega llame al (831) 288-5771.

### Lifeline: Transporte

Lifeline ofrece transporte gratuito a supermercados, farmacias y citas médicas para personas mayores de 60 años y personas con discapacidades. Llame al (831)688-9663 para programar un viaje. Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. y sábado a domingo de 8:00 a.m. a 3:30 p.m. Para mejores resultados, programe su viaje con dos días de anticipación.

### Senior Network Services

Senior Network Services continúa conectando a las personas mayores con recursos para seguro de salud, vivienda, administración de dinero, registro de hogar y relevo por teléfono. Llame al (831) 462-1433.

### Hora de Compras Para Personas Mayores

- **Safeway** mar/jue 6-9am
- **Target** mier 8-9am
- **Nob Hill** No hay tiempo dedicado. Horario de la tienda 6am-11pm. Ordene su bolso en línea para personas mayores \$25.
- **Santa Fe** No hay tiempo dedicado. Horario de la tienda 8am-9pm Solo 25 personas en la tienda a la vez.
- **La Princesa Market** No hay tiempo dedicado. Horario de la tienda 7am-10pm.
- **Cardenas** 6-7am
- **Food Maxx** mar/jue 6-9am

### Grey Bears

Grey Bears continúa entregando bolsas de supermercado semanales. Para inscribirse, llame al (831) 479-1055 o regístrese en línea en **greybears.org**

### Project Scout

Project Scout ofrece asistencia con la preparación de impuestos por teléfono y correo electrónico. Póngase en contacto con Eduardo Santana [eduardos@seniorscouncil.org](mailto:eduardos@seniorscouncil.org) (831) 318-1014. La fecha límite de presentación de impuestos ahora es el 15 de julio. Para el uso gratuito del programa de presentación de impuestos:

- <https://www.myfreetaxes.org/>
- <https://www.creditkarma.com/tax>
- <https://www.irs.gov/filing/free-file-do-your-federal-taxes-for-free>

### Meals on Wheels

Para solicitar la entrega de comidas, comuníquese con Meals on Wheels al (831) 464-3180. Debe ser mayor de 60 años.

