

SENIOR LIVING NEWSLETTER



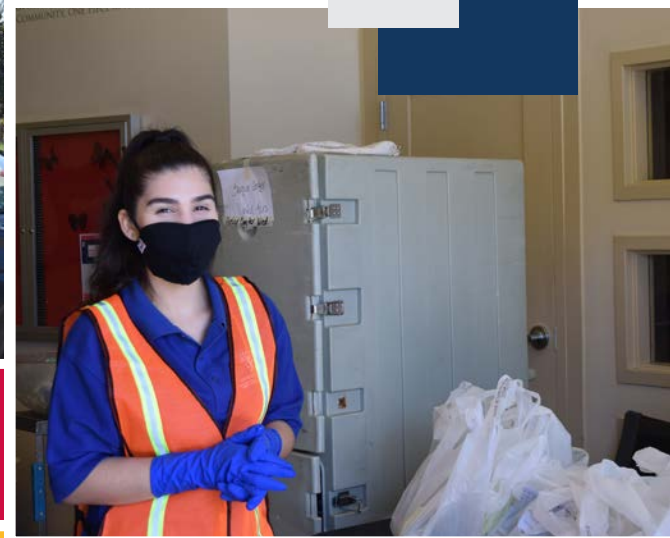
It's here, the 3rd edition of Ontario Senior Living.

La tercera edición de Ontario Senior Living está aquí.



The past couple of weeks have really tested the strength and perseverance of this community. It's wonderful to see everyone come together to help each other during these difficult times. Here are some highlights of the great things that have been happening in the Ontario community since COVID-19 resulted in the safer at home order. During uncertain times like these, the needs of this community have intensified, making it important for those who are willing and able to do what they can to help. Our vulnerable communities and those who have been hit the hardest rely on this agency and social-service organizations alike to provide the necessary resources to help them stay engaged, connected and safer at home.

Las últimas dos semanas realmente han probado la fuerza y la perseverancia de esta comunidad. Ha sido maravilloso ver a todos reunirse para ayudarse mutuamente durante estos tiempos difíciles. Estos son algunos aspectos destacados de las grandes cosas que han estado sucediendo en la comunidad de Ontario desde que COVID-19 resultó en un orden más seguro desde el hogar. En tiempos de incertidumbre como estos, las necesidades de esta comunidad se han intensificado, por lo que es importante para aquellos que estén dispuestos y puedan hacer lo que puedan para ayudar. Nuestras comunidades vulnerables y aquellos que han sido los más afectados dependen de esta agencia y organizaciones de servicios sociales por igual para proporcionar los recursos necesarios para ayudarles a mantenerse comprometidos, conectados y más seguros en el hogar.



STAY CONNECTED

The City of Ontario is here to serve you. Stay connected with other community members via these internet resources:

Up-to-date information on COVID-19
www.OntarioCA.gov/Coronavirus or call (909) 988-3650.

Explore resources on staying active, connecting with others and much more by visiting the City of Ontario's Virtual Community Life & Culture Resource Center
www.OntarioCA.gov/VirtualCenter

For questions regarding in-home electricity and related services visit Southern California Edison www.SCE.com or call (800) 655-4555.

For questions regarding gas and related services visit SoCalGas www.SoCalGas.com or call (877) 238-0092 .

The City of Ontario Police and Fire Department are here for your safety, if you have a non-emergency situation please call City of Ontario number at (909) 986-6711.



Rays of Sunshine- Rayos de Sol

In the middle of difficulty lies opportunity.

En medio de la dificultad yace la oportunidad
-Albert Einstein

MANTENTE CONECTADO

La ciudad de Ontario está aquí para servirle, mantenerse conectado con otros miembros de la comunidad a través de estos recursos por medio del Internet:

Información actualizada sobre COVID-19
www.OntarioCA.gov/Coronavirus o llame (909) 988-3650.

Explore los recursos para mantenerse activo, conectarse con otros y mucho más visitando el Centro de Recursos de Cultura y Vida de la Comunidad Virtual de la Ciudad de Ontario
www.OntarioCA.gov/VirtualCenter

Para preguntas sobre electricidad en el hogar y servicios relacionados, visite el sur de California Edison www.SCE.com o llame (800) 655-4555.

Preguntas sobre gas y servicios relacionados, visite SoCalGas www.SoCalGas.com o llame (877) 238-0092.

El Departamento de Policía y Bomberos de la Ciudad de Ontario está aquí para su seguridad, si tiene una situación que no es de emergencia, llame al número de la Ciudad de Ontario al (909) 986-6711.

SENIOR CENTER HOTLINE



Staff are available to assist you during this time, please call the Senior Center Hotline at (909) 395-2021 Monday-Friday between 8 AM and 6 PM for information, referrals and a listening ear. Please allow a 24-hour advance notice for meal delivery. Daily meal pick-up can be made from the safety and convenience of your own car. Drive-through meal service is Monday-Friday from 11:30 AM-12:30 PM in front of the Ontario Senior Center located at 225 E. B Street, adjacent to City Hall.

Línea directa del centro para personas mayores:

El personal está disponible para ayudarlo durante este tiempo, llame a la línea directa del Centro para personas de la tercera edad al (909) 395-2021 de lunes a viernes entre las 8 AM y las 6 PM para obtener información, referencias y escuchar a los oyentes. Por favor permita un aviso con 24-horas de anticipación para la entrega de comidas. La recogida diaria se puede hacer desde la seguridad y la conveniencia de su propio automóvil. Servicio de comida para llevar es de lunes a viernes de 11:30 AM-12:30 PM enfrente del Ontario Senior Center ubicado en 225 E. B Street, adyacente al ayuntamiento.

SENIOR HOTLINE: (909) 395-2021



Have questions about COVID-19?

Please call the City Hall Hotline at (909) 988-3650 from 9 AM-5 PM.

City Hall is open by appointment only and is closed to the general public.

To make an appointment please visit www.booknow.appointment-plus.com/b8gbr1me/ or call the City Hall Hotline at (909) 988-3650 to be connected to the department you need. If you have questions about the phased re-opening of the city facilities, please call weekdays for more information.

Municipalidad: ¿Tiene preguntas sobre COVID-19? Llame a la línea directa del ayuntamiento al (909) 988-3650 de 9 AM - 5 PM. El Ayuntamiento está abierto solo con cita previa y está cerrado al público en general. Para hacer una cita, visite www.booknow.appointment-plus.com/b8gbr1me/ o llame a la línea directa del ayuntamiento al (909) 988-3650 para comunicarse con el departamento que está solicitando. Si tiene preguntas sobre la reapertura gradual de las instalaciones de la Ciudad, llame los días de semana para obtener más información.



Rays of Sunshine- Rayos de Sol

You're off to great places, today is your day. Your mountain is waiting, so get on your way."

Te vas a grandes lugares, hoy es tu día. Tu montaña está esperando, así que sigue tu camino."

- Dr. Seuss

FUN THINGS:

We understand that this time has made it difficult to stay connected with friends and loved ones, and routine activities. Although social distancing and self-quarantine are important, creating a new routine with limited activity can be tough. **We are here to help!**

Keep it moving with a virtual fitness class from HASFit (Heart and Soul Fitness)

Scroll through dozens of fitness classes designed especially for you!

www.HasFit.com/Workouts/Seniors

Get your game on with virtual games from AARP. Includes solitaire, arcade and word games.

www.Games.aarp.org

Experience the magic of Disney from the comfort of your own home

Experience fan favorites like the Disney Fireworks Show, Magic Happens Parade and much more!

www.Youtube.com/Channel/UC1xwwLwm6WSMbUn_Tp597hQ



COSAS DIVERTIDAS:

Entendemos que estos tiempos ha dificultado mantenerse conectado con amigos y seres queridos, y actividades de rutina. Aunque el distanciamiento social y la auto-cuarentena son importantes, crear una nueva rutina con actividad limitada puede ser difícil. **¡Estamos aquí para ayudar!**

Manténgase en movimiento con una clase de acondicionamiento físico virtual de HASFit (acondicionamiento físico del corazón y del alma)

¡Desplácese por docenas de clases de acondicionamiento físico diseñadas especialmente para usted!

www.HasFit.com/Workouts/Seniors

Comienza tu juego con juegos virtuales de AARP. Incluye Solitario, Arcade y Juegos de palabras.

www.Games.aarp.org

Experiencia la magia de Disney desde la comodidad de tu hogar

¡Experiencia los favoritos de los fanáticos como Disney Fireworks Show, Magic Happens Parade y mucho más!

www.Youtube.com/Channel/UC1xwwLwm6WSMbUn_Tp597hQ

WORD SEARCH

CONVENTION CENTER

TOYOTA CENTER

WESTWIND

MUNOZ

DOROTHY QUESADA

ARMSTRONG

FAMILY

LIBRARY

ONTARIO MUSEUM

CITY HALL

COMMUNITY

SENIOR CENTER

ONTARIO

DE ANZA

L	S	O	N	T	A	R	I	O	Y	Z	R	N	R	Q	O	D	W	A	S
E	L	F	E	P	L	H	E	S	E	N	I	O	R	C	E	N	T	E	R
P	E	K	M	Y	D	U	H	J	P	V	X	Q	S	J	W	W	C	S	I
E	P	C	H	N	C	Y	Y	M	U	Q	D	J	V	L	B	U	S	U	L
W	P	Q	O	C	O	M	M	U	N	I	T	Y	C	B	O	M	B	A	T
E	B	A	N	N	V	M	H	V	W	F	S	B	Y	P	L	N	Q	X	G
P	T	R	V	Z	V	Z	U	F	H	L	N	X	O	W	N	S	U	D	E
F	T	M	B	C	V	E	O	T	O	Y	O	T	A	A	R	E	N	A	W
W	G	S	Y	W	C	T	N	N	D	I	A	I	J	E	T	F	H	Z	B
U	L	T	M	I	E	P	J	T	T	W	U	A	U	R	C	A	F	L	V
A	W	R	M	Q	M	I	K	C	I	A	R	H	O	L	N	M	L	K	W
P	G	O	U	M	L	R	Q	X	F	O	R	F	T	K	W	I	E	Z	F
I	T	N	N	G	M	F	H	K	H	V	N	I	G	K	L	L	N	X	L
J	K	G	O	W	S	Q	C	N	E	E	H	C	O	Q	P	Y	V	S	I
S	O	V	Z	N	G	S	V	T	T	V	C	W	E	M	E	H	P	C	B
V	G	X	W	R	M	Y	E	X	H	B	W	M	B	N	U	M	P	J	R
T	N	N	L	D	Q	O	C	I	T	Y	H	A	L	L	T	S	D	K	A
D	O	R	O	T	H	Y	Q	U	E	S	A	D	A	P	U	E	E	B	R
D	E	A	N	Z	A	E	G	E	F	K	D	Y	P	K	N	N	R	U	Y
O	I	L	U	N	J	W	Y	H	W	E	S	T	W	I	N	D	G	Y	M



Rays of Sunshine - Rayos de Sol

Wherever you go no matter what the weather, always bring your own sunshine.

Donde quiera que vayas, sin importar el clima, siempre traiga su propio sol.

– Anthony D' Angelo

In every day, there are 1,440 minutes. That means we have 1,440 daily opportunities to make a positive impact.

En cada día, hay 1,440 minutos. Eso significa que tenemos 1,440 oportunidades diarias para tener un impacto positivo.

– Les Brown

NATIONAL POETRY MONTH

April was National Poetry Month. Here are a few of staffs favorite poetry selections in the Haiku style of writing:

"Lighting One Candle" By Yosa Buson
The light of a candle
Is transferred to another candle-
Spring twilight.

"A Poppy Blooms" by Katsushika Hokusai
I write, erase, rewrite
Erase again, and then
A poppy blooms.

"The Taste of Rain" By Jack Kerouac
The taste
Of rain
- Why kneel?

MES NACIONAL DE LA POESÍA

Abril fue el Mes Nacional de la Poesía, estas son algunas de las selecciones de poesía favoritas de nuestro personal en el estilo de escritura Haiku

"Encendiendo una vela" por Yosa Buson
La luz de una vela
Se transfiere a otra vela
Crepúsculo de primavera

"A Poppy Blooms" de Katsushika Hokusai
Escribo, borro, reescribo
Borrar de nuevo, y luego
Una amapola florece.

"El sabor de la lluvia" por Jack Kerouac
El sabor
De lluvia
- ¿Por qué arrodillarse?




City of Ontario Seniors,
Tell Us Your Story!

With your help, a complete documentation can be made for future generations to read and view. Just as we have detailed letters and journals from those living in important moments of the past, let us work together for future history students. Whether it be daily journaling or just a collection of thoughts and pictures, these moments are important to the community. More information to come about where to submit these journals, pictures and memories.

Personas mayores de la tercera edad que viven en la Ciudad de Ontario, cuéntanos tu historia!

Con su ayuda, se puede hacer una documentación completa para que las futuras generaciones puedan leer y ver. Así como tenemos cartas y diarios detallados de quienes viven en momentos importantes del pasado, trabajemos juntos para futuros estudiantes de historia. Ya sea diario o solo una colección de pensamientos y imágenes, estos momentos son importantes para la comunidad. Más información sobre dónde enviar estas revistas, fotos y recuerdos.



WRITING



This pandemic and the world we are living in is surreal and uncharted, but through this we must look to the future and imagine what tomorrow will bring. Create a fictional story to illustrate what tomorrow will look like and the changes in our world when this pandemic is over.

Submissions may be either typed or handwritten and must include full name, age and phone number.

Please submit all entries by mail to:

Armstrong Community Center
Attn: Senior Center Writing
1265 S Palmetto Avenue
Ontario, CA 91762



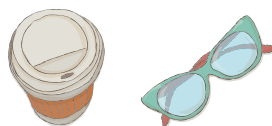
ESCRITURA

Esta pandemia y el mundo en que vivimos es surrealista e inexplorado, pero a través de esto debemos mirar hacia el futuro e imaginar lo que traerá el mañana. Cree una historia ficticia para ilustrar cómo será el mañana y los cambios en nuestro mundo cuando termine esta pandemia.

Las presentaciones pueden ser escritas o escrito a mano y debe incluir el nombre completo, edad y número de teléfono.

Envíe todas las entradas por correo a:

Armstrong Community Center
Attn: Senior Center Writing
1265 S. Palmetto Avenue
Ontario, CA 91762



Huerta Del Valle **ONTARIO COMMUNITY GARDEN IS OPEN FOR BUSINESS**

Huerta Del Valle Ontario Community Garden is OPEN for business to provide organically grown crops for the community to purchase. Their goal is to provide affordable healthy produce and a reprieve for those who have been greatly impacted by COVID-19. The garden market is open the following hours:

Monday 3 PM-6 PM

Wednesday 8 AM-12 PM

Saturday 9 AM-3 PM

Huerta Del Valle Ontario Community Garden está ABIERTO para negocios para proporcionar cultivos cultivados orgánicamente para que la comunidad los compre. Su objetivo es proporcionar productos saludables y asequibles y un alivio para aquellos que han sido muy afectados por COVID-19. El garden market está abierto las siguientes horas:

Lunes 3 PM-6 PM

Miércoles 8 AM-12 PM

Sabado 9 AM-3 PM

STAY.AT.HOME

At the onset of the governor's Safer-at-Home order, the Lampkin Foundation transitioned operations to provide hot meals to Ontario residents who are furloughed, unemployed, or unable to take advantage of social services due to the COVID 19 pandemic restrictions. We initially opened this service to Ontario seniors. However, when our number of recipients continued to be low, we opened up the service to all Ontario residents while giving priority to seniors. The details for our services are as follows:

Monday – Friday (12 PM-3 PM)

Hot Meals

- Ontario residents only
- Drive up service only
- Call ahead of time (909) 906-2068 after 9 AM (Se habla español)
- Hours set to receive any overflow from Ontario Senior Center
- Please have recipients call ahead and specify they are from Ontario Senior Center

Monday, Wednesday, Friday (12 PM-3 PM)

Grocery / Pantry Baskets

- Ontario residents only
- Drive up service only
- Call ahead of time (909) 906-2068 after 9 AM (Se habla español)
- Eligible to return every 2 weeks
- Please have recipients call ahead and specify they are from Ontario Senior Center

Location details are as follows: 2151 E. Convention Center Way • Ontario, CA 91764

Please instruct recipients to drive to the buildings main entrance located off of Kline Street. Recipients are expected to remain in their car to limit public contact. The loading zone is marked by a flag pole and a Foundation banner near the curb.

HEALTHY CORNER

How To Eat Healthy From Your Own Backyard!

What can you do with an avocado?



Spread it on toast! Toast your favorite bread. Mash a few slices of avocado across the top. Drizzle with a bit of good olive oil and season with a bit of salt and black or crushed red pepper.

Mash it into guacamole. Guacamole is super easy to make. Pit and peel the avocado and place in a bowl, mash with a fork or a potato masher. Season to taste with pepper, salt, lime juice, onion powder, and garlic powder (all optional).

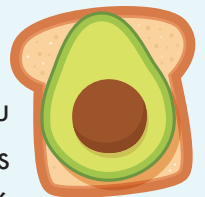
ESQUINA SALUDABLE

¿Cómo Comer Saludable De Tu Propio Patio!

¿Qué puedo hacer con un aguacate?

Extiéndelo sobre pan tostado. Tueste su pan favorito. Machuque unas rodajas de aguacate en la parte superior. Rocié con un poco de sal y pimienta roja molida o negra.

El guacamole es super fácil de hacer. Pelar el aguacate y colocarlo en un tazón, triturar con tenedor o un machacador de papas. Sazone al gusto jugo de limón sal y pimienta.



FOOD DISTRIBUTION CENTERS IN SAN BERNARDINO COUNTY

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN EL CONDADO DE SAN BERNARDINO

Always call before going to agencies! ¡Siempre llame antes de ir a las agencias!



Food Warehouse/Water of Life: Almacén de Alimentos / Agua de Vida


(909) 463-0103

**Tuesday (Martes) and Thursday
(Jueves) • 2 PM - 7 PM**

16815 Spring Street, Fontana, CA

**2 PM - 3 PM for the disabled
(personas discapacitadas)**

3 PM - 7 PM is for general public
(público en general)

**One form of ID required (Requiere una
forma de identificación)** 

GAP Food Bank: Banco de Alimentos GAP

(909) 945-1020

Thursday (Jueves) • 4 PM - 6 PM

Parking Lot Food Line opens up at (el
estacionamiento y la línea de comida
abren a las) 3 PM

**8768 Helms Street, Suite A,
Rancho Cucamonga, CA**


The first 350 families will be given food;
please come early! (Las primeras 350 familias
recibirán comida; por favor ven temprano!)

Ontario Christian Center: Centro Cristiano de Ontario

(909) 983-5269

Friday (Viernes) • 5 PM

1620 E. Hawthorne Street, Ontario

**One form of ID required (Requiere una
forma de identificación)** 


Abundant Living Outreach Center: Centro de Extensión de Vida Abundante:

(909) 476-0300

**Tuesday (Martes) and Thursday
(Jueves) • 4 PM - 7 PM**

Saturday (Sábado) 10 AM - 1 PM

**9269 Utica Avenue, Suite 125,
Rancho Cucamonga, CA 91730**

You must show ID. (Requiere una forma
de identificación) 

**Please call before going over to see if the
center is open. (Por favor llame antes de ir
a ver si el centro está abierto)**


Inland Valley Hope Partners SOVA:

(909) 391-4882

**Monday (Lunes) - Thursday (Jueves)
9 AM - 3 PM**

904 E. California Street, Ontario, CA

**MUST show proof of income, address, and
have an ID for everyone in the family.**

**(DEBE mostrar comprobante de ingresos,
dirección y tener una identificación para
todos los miembros de la familia)** 

The Bread of Life Ministry Ministerio Pan de Vida

(909) 627-1634

**Saturday (Sábados) • 10:30 AM except
holidays (excepto festivos)**

9014 Benson Avenue, Montclair, CA 91763

**Must bring proof of residency that you live
in San Bernardino or Riverside County.**


**(Debe traer prueba de residencia de
que vive en San Bernardino o el
condado de Riverside)** 

Upland Church of Christ: Iglesia de Cristo de Tierras Altas:

(909) 982-1676

**2nd (2do) and (y) 4th (4to) Monday
(Lunes) • 10 AM - 12 PM**

331 W. 9th Street, Upland, CA 91786

**You must bring an ID as well as
a current utility bill. (Debe traer una
identificación y una factura de servicios
públicos actual)** 

 **PICTURE ID REQUIRED**
 **REQUIERE UNA IDENTIFICACIÓN**



Laughter is the Best Medicine



La Risa es la Mejor Medicina



LIGHTHEARTED HUMOR

According to Bennett Cerf, humorist and writer, laughter is truly the best medicine. It is proven to reduce pain, increases job performance, connects people emotionally, and improves the flow of oxygen to the heart and brain. Join now in that glorious “belly laugh” or even a “groaner.” Make everyone healthier one bad joke at a time.

Ed: I'm proud of myself; I finished that jigsaw puzzle in just six months.

Fred: That sounds like a long time.

Ed: Not when the box says 4 to 6 years!

Q: Why did the girl smear peanut butter on the road?

A: To go with the traffic jam!

Q: Why couldn't the bicycle stand up by itself?

A: It was two-tired!

Q: What do you call a belt with a watch on it?

A: A waist of time.

Q: Why do fish live in saltwater?

A: Because pepper makes them sneeze!

HUMOR DE LUZ

Según Bennett Cerf, humorista y escritor, la risa es realmente la mejor medicina. Está comprobado que reduce el dolor, aumenta el rendimiento laboral, conecta a las personas emocionalmente y mejora el flujo de oxígeno al corazón y al cerebro. Únete ahora en esa gloriosa “risa del vientre” o incluso en un “gemido”. Haga que todos sean más saludables, un chiste malo a la vez.

Ed: Estoy orgulloso de mi mismo; Terminé ese rompecabezas en solo seis meses.

Fred: Eso suena como mucho tiempo.

Ed: ¡No cuando la caja dice de 4 a 6 años!

Q: ¿Por qué la niña untó mantequilla de maní en el camino?

A: Para ir con el embotellamiento!

Q: ¿Por qué la bicicleta no podía sostenerse sola?

A: ¡Estaba dos cansado!

Q: ¿Cómo se llama un cinturón con un reloj?

A: Una cintura de tiempo.

Q: ¿Por qué los peces viven en agua salada?

A: ¡Porque la pimienta los hace estornudar!

SCAMMERS

If you receive a letter, text, call or email that you believe to be suspicious - Hang up! Do not respond!

Although SSA offices are closed, regular benefits will be maintained. If you have any questions regarding your Social Security, call the SSA office in Ontario directly at (800) 772-1213.

Some things to be aware of:

- The SSA will NEVER threaten you with suspension of benefits unless you pay a fee
- The SSA will NOT promise a benefit increase in exchange for payment
- The SSA will NEVER require payment by gift card, cash, wire transfer, internet currency, or prepaid debit card
- THE SSA will NEVER demand secrecy from you in handling Social Security related problems
- The SSA will NOT send official letters or reports containing personally identifiable information via email

To report Social Security scams, visit **www.OIG.SSS.gov**

If you think you may be a victim of a scam contact San Bernardino Adult Protective Service at (877) 565-2020.



ESTAFADORES

Si recibe una carta, mensaje de texto, llamada o correo electrónico que cree que es sospechoso, ¡cuelgue! ¡No responda!

Aunque las oficinas de la SSA están cerradas, se mantendrán los beneficios regulares. Si tiene alguna pregunta sobre su Seguridad Social, llame a la oficina de la SSA en Ontario directamente al (800) 772-1213.

Algunas cosas a tener en cuenta:

- La SSA NUNCA lo amenazaré con la suspensión de beneficios a menos que pague una tarifa
- La SSA NO promete un aumento de beneficios a cambio de pago
- La SSA NUNCA requerirá el pago con tarjeta de regalo, efectivo, transferencia bancaria, moneda de Internet o tarjeta de débito prepaga
- LA SSA NUNCA le exigirá el secreto para manejar los problemas relacionados con la Seguridad Social
- La SSA NO enviará cartas o informes oficiales que contengan información de identificación personal por correo electrónico

Para denunciar estafas de la Seguridad Social, visite **www.OIG.SSS.gov**

Si cree que puede ser víctima de una estafa, comuníquese con el Servicio de Protección de Adultos de San Bernardino al (877) 565-2020.

COVID-19: TESTING

San Bernardino County Department of Public Health is testing by appointment only for underserved and vulnerable populations:

Ontario Health Center
150 E. Holt Boulevard, Ontario

For more information, patient qualifications and how to make an appointment please visit:

wp.sbcounty.gov/dph/programs/clinics/patient-access-referral/ or call (800) 722-4777, 8 AM-5 PM, Monday-Friday.

PRUEBAS PARA EL COVID-19

El Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino está evaluando con cita previa solo a las poblaciones marginadas y vulnerables:

Centro de Salud de Ontario
150 E. Holt Boulevard, Ontario

Para obtener más información, calificaciones del paciente y cómo hacer una cita, visite:

wp.sbcounty.gov/dph/programs/clinics/patient-access-referral/ o llame (800) 722-4777, 8 AM-5 PM, Lunes-Viernes.



COOLING CENTERS:

Summer with its heat is upon us. San Bernardino County's Adult Protective Services (APS) can offer aid to seniors during this time. Under the state health order for "safer-at-home", public cooling centers are now closed. Seniors (60+) and dependent adults without air conditioning at home who need to cool down during the days ahead can call the Adult Protective Services Hotline at (877) 565-2020.

CENTROS DE ENFRIAMIENTO:

El verano con su calor está sobre nosotros. Los Servicios de Protección para Adultos (APS) del Condado de San Bernardino pueden ofrecer ayuda a las personas mayores durante este tiempo. Bajo la orden de salud estatal para "más seguro en el hogar," los centros públicos de refrigeración ahora están cerrados. Las personas mayores (60+) y los adultos dependientes sin aire acondicionado en el hogar que necesiten refrescarse durante los próximos días pueden llamar a la Línea Directa de Servicios de Protección para Adultos al (877) 565-2020.