



A PLACE CALLED HOME

June 16, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 14

CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5



APCH Song of the Week!
Enjoy!
[Click HERE](#)



Dear APCH Community,

We miss you and can't wait to see you back on the APCH campus as soon as it is safe to open up!

With most schools out, it's time for Summer in the City at APCH, and even though we can't welcome the kids back in person and take them to the beach and on cultural field trips, we are going to do everything we can to make this a fun, creative and productive summer for them. If the kids in your family are enrolled, we have already started delivering special supplies to your home, and if your kids aren't enrolled yet, please sign them up today through our Membership department!

We have lots of surprises and special events planned for the summer, including next Saturday, when we will celebrate 17 of our college scholars graduating and welcome 30 new college freshmen getting ready to start in the fall! In other words, the work (and play) goes on!

Last week our Family Resource Depot distributed groceries and meal boxes to hundreds of families to provide more than 12,000 meals in the community, plus books, art supplies, cleaning supplies, jump ropes, vegetable seeds and more! If you are struggling to make ends meet and you haven't signed up to receive groceries, please do so today through our Membership or Counseling departments.

The Summer Solstice is approaching, and so is the APCH Summer Soulstice event on 6/27. Next week we will distribute a special online link for you to attend the event for free!

Please take good care, stay safe, keep your hearts open, and let us know how we can help. That's what we're here for!

In service,

Jonathan

It's here: APCH Online!

The APCH programming hub is buzzing with things for you to have fun with!

The Music Department is grateful and excited to announce that 8 of our members will be receiving studio kits from our community partner Music Forward and Gold Pacific Studios! The kits include an iPad with a full year of paid data, a microphone, preloaded software and more! The 8 members were selected from our Audio Recording program to support their writing and recording. These members will also have a chance to join an online songwriting competition to win additional opportunities. These 8 members are going to have a great start to their summer!

Members can get a free book and earn prizes by joining the APCH Summer Reading Challenge 2020! All they must do is read for 25 different days over the summer and keep track of their progress. It's an easy and fun way to enjoy reading and win free stuff! Visit the APCH Library page at the APCH Virtual Programs Hub for more details. If your child is interested in participating, please email Mr. Ken at khoo@apch.org. And just for signing up for the Summer Reading Challenge, your child can choose a free book, provided through the generosity of the Ella Fitzgerald Foundation.

The APCH Library page also has links to videos that can help members learn more about some of the important issues at the center of the ongoing mass protests. And on the Makerspace they will find two challenges: build a bird-feeder and create a working flagpole (with flag).

The Athletics team is ready to rock n' roll for the summer! We are offering the following classes: Strong Girls Fitness, Volleyball, Soccer, Workout Club, and our newly added Olympic Camp! We look forward to seeing all of your friendly faces very soon. Please feel free to reach out to any Athletics staff and say "Hello!"

[For more information and to join in on the fun click here!](#)



APCH FAMILY RESOURCE DEPOT IS BACK!

The Family Resource Depot is here to support you!

The FRD is a weekly grocery and household needs delivery service brought to you by A Place Called Home!

Delivery appointments may be made by calling: Membership: 323-232-7653 Ext. 2326 or 213.703.1029

You must speak with someone to confirm your delivery appointment. If you leave a message, we will call you back to confirm. Your voicemail message for APCH alone will not guarantee an appointment.

Funds for Laid Off Residents of Southeast LA

If you are a resident of the Southeast LA region who has been laid off due to COVID-19 and you're struggling to pay your bills, the LA County America's Job Center of California is offering a limited supply of funds to help you pay for necessities.

The Worker Resiliency Fund, to help undocumented individuals, offers up to \$800 in funds. The Keep LA Working program offers up to \$1,800 for individuals who have citizenship status.

For more information, please call (323) 586-4725 or info@hubcities.org.

Summer in the City @ APCH!

SUMMER IN THE CITY @ APCH is LIVE! The fun summer time vibes begin!

Join us at the APCH Virtual Program Hub for online summer classes.

If you would like to join or if you would like to enroll your child, please email membership@apch.org or call 213.232.7653 ext 2202 or 2239.





Project Roomkey

Project Roomkey is a collaborative effort by the State, County and the Los Angeles Homeless Services Authority (LAHSA) to secure hotel and motel rooms for vulnerable people experiencing homelessness. It provides a way for people who don't have a home to stay inside to prevent the spread of COVID-19.

Project Roomkey aims to not only protect high-risk individuals, but to also prevent the spread of the deadly virus in our communities and protect the capacity of our hospitals and healthcare system.

As L.A. County moves toward reopening, one of the prerequisites is making sure vulnerable people are protected, and that is the goal of Project Roomkey.

If you're looking for help and are not yet in touch with an outreach worker or case manager, you can find information about [how to get help here](#).

COVID-19: Coping With Stress

Right now, Los Angeles County and the entire world is facing an unprecedented public health emergency: the spread of Novel Coronavirus or COVID-19, leaving many in the community fearful, anxious, and stressed.

This is uncharted territory for many of us but it's important that we remain calm and practice self-care for our bodies and minds.

[Click here for more info regarding ways to cope.](#)

"Injustice anywhere is a threat to justice everywhere."

-- Dr. Martin Luther King Jr.



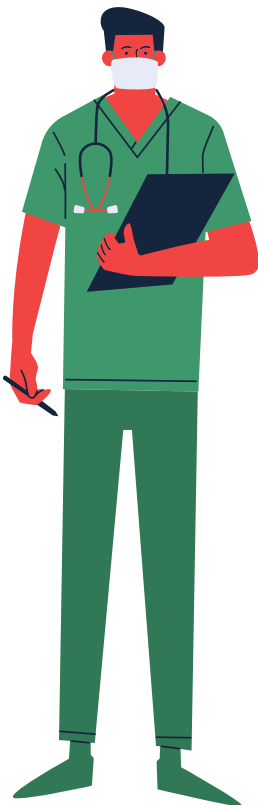
Contact Us:
 APCH Counseling
 (323) 232-7653
 Ext. 2207 (Veronica) or
 Ext. 2252 (Gabrey).

APCH Membership
 323-232-7653
 Ext. 2326
 or 213-703-1029



WHAT IS MENTAL SELF-CARE?

Mental self-care involves activities that help declutter your mind and reduce your stress levels. Taking care of your mental health can seem difficult when life gets busy with work, school, taking care of your children/loved ones, or Covid-19 related information. By scheduling time each day to care for your mental health, you can reduce your stress and improve your overall happiness. Caring for your mental health looks different for everyone. Some easy ways to relax each day include reading a book, doing a craft, unplugging from technology, decluttering your home, working out, or going for a walk. There is no wrong way to take care of your mental health, as long as it makes you feel relaxed!



Tap on our "Virtual Doc" for tips on staying safe while using public transportation

Tips on Staying Healthy

Protect yourself by staying informed

While there is currently no vaccine to prevent COVID-19, there are ways to prevent illness. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) the best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus. The virus is thought to spread mainly from person-to-person:

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
- These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
- Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.

Here are the best ways to stay healthy and avoid the spread of any respiratory viruses, COVID-19 included:

- Everyone should wear a cloth face cover when they have to go out in public, for example to the grocery store or to pick up other necessities.
- Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.
- The cloth face cover is meant to protect other people in case you are infected.
- Do NOT use a facemask meant for a healthcare worker.
- Continue to keep about 6 feet between yourself and others. The cloth face cover is not a substitute for social distancing.





A PLACE CALLED HOME

16 de junio del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 14



EN ESTA PUBLICACION

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO- 1

RECURSOS PARA MIEMBROS Y FAMILIAS- 2-4

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE - 5

APCH Canción de la Semana!
Disfrutan!
HAZ CLIC AQUI

Estimado Comunidad de APCH,

Los extrañamos y no podemos espera para verte de nuevo en el centro tan pronto como sea seguro abrir!

Ya que terminaron la mayoría de las escuelas, es hora de Verano el la Ciudad en APCH, y aunque no podemos dar la bienvenida a los niños y niñas en persona y llevarlos a la playa y a paseos culturales, vamos a ser todo lo que podemos para ser este verano divertido, creativo, y productivo para ellos. Si los niños y niñas en su familia están inscritos, ya hemos empezado ser entregas con artículos especiales a sus casas y si sus niños y niñas todavía no están inscritos, por favor inscríbanlos hoy atraves de nuestro departamento de Membresía!

Tenemos muchas sorpresas y eventos especiales planeados para el verano, incluyendo el próximo sábado, cuando celebraremos 17 de nuestros estudiantes becarios de colegio y damos la bienvenida 30 nuevo estudiantes de primer año del colegio que se preparan para empezar en el otoño! En otras palabras, el trabajo (y a jugar) continua!

La semana pasada, nuestro Deposito de Recursos para Familias repartió alimentos y cajas de comida a cientos de familias para proveer mas de 12,000 comidas en la comunidad, ademas de libros, artículos de arte, artículos de limpieza, cuerdas de salto, semillas de verduras y mas! Si esta luchando para satisfacer sus necesidades y no se ha inscrito a recibir alimentos, por favor hagalo hoy atraves de nuestros departamentos de Membresía o Consejería.

El Solsticio del Verano se acerca, y también el evento de APCH del Solsticio del Verano el 27 de junio. ¡La próxima semana vamos a repartir un enlace especial para asistir el evento gratis!

Por favor, tenga mucho cuidado, manténganse seguro, abren sus corazones y haganos saber como podemos ayudar. ¡Para eso estamos aqui!

En Servicio, Jonathan



Esta Aquí: ¡APCH en Línea!

¡ El Hub de Programas esta sonando con cosas para divertirte!

El departamento de Música esta agradecido y emocionado para anunciar que 8 de nuestros miembros recibirán un equipo de estudio de nuestros asociados comunitarios Music Forward y Gold Pacific Studios! El equipo incluye una tableta iPad con un año de data, micrófono, programas digitales y mas! Los 8 miembros fueron seleccionados de nuestro programa de Grabación de Audio para apoyarlos a escribir y grabación. Estos miembros también tendrán la oportunidad a unirse a un concurso en línea de escribir canciones y oportunidades adicionales. Los 8 miembros van a empezar muy bien este verano!

¡ Los miembros pueden recibir un libro gratuito y ganar premios a unirse al Desafíos de Leer 2020 del Verano de APCH! Todo lo que deben de hacer es leer durante 25 días diferentes durante el verano y mantener su progreso. Es una manera fácil y divertida para leer y ganar cosas gratis! Visita la pagina de la Biblioteca de APCH en el Centro de Programas Virtual de APCH para más detalles. Si su hijo/hija están interesados en participar, envíe un correo electrónico al Señor Ken a khoo@apch.org. Y solo por inscribirse en el Desafíos de Lectura de Verano, su hijo/hija puede elegir un libro gratuito a través de la generosidad de la Fundación Ella Fitzgerald.

La pagina de la Biblioteca de APCH también tiene enlaces a videos que pueden ayudar a los miembros a aprender mas sobre algunos de los temas importantes en el centro de los protestas masivas. Y en Makerspace van a encontrar dos desafíos: construir un alimentador de pájaros y crear una asta de bandera (con bandera).

¡El equipo de Atletismo esta listo para empezar el verano! Ofrecemos las siguientes clases: Aptitud Física de Chicas Fuertes, Voleibol, Futbol, Club de Ejercicio, y el campamento de los Olimpiadas! Esperamos verlos pronto. Por favor, sientase libre de ponerse en contacto con cualquier personal de Atletismo y decir Hola!

¡ Para más información y para unirse a la diversion hacer clic aquí!



¡REGRESA el DEPOSITO de RECURSOS para FAMILIAS DE APCH!

¡Después de un breve descanso, el Depósito de Recursos para Familias regresa con más beneficios para nuestras familias, con entrega semanal a casa de alimentos y artículos esenciales para el hogar!

**Puede hacer una cita para entrega a casa
llamando a Membresía: 323-232-7653 Ext. 2326
o 213.703.1029**

Tiene que hablar con alguien para confirmar su cita para la entrega a casa. Si deja un mensaje de voz, le llamaremos para confirmar. Su mensaje de voz no garantizará su cita.

¡Estamos emocionados para resumir este servicio vital para nuestros miembros!

Verano en la Ciudad en APCH!

Verano en la Ciudad en APCH está VIVO! Las divertidas vibraciones del verano comienzan!

Únete con nosotros en el Centro de Programas Virtual de APCH para clases en línea del verano.

Si desea inscribirse o si desea inscribir a su hijo/hija, por favor envíe un correo electrónico a membership@apch.org o llame al 213.232.7653 ext 2202 or 2239.

Fondos para Residentes Despedidos del Trabajo de Sur-Este de Los Angeles

Si usted es un residente de Sur-este de Los Angeles que ha sido despedido debido a COVID-19 y está luchando para pagar sus billetes, el Centro de Trabajo conocido como, LA County America's Job Center de California está ofreciendo fondos limitados para ayudarlo a pagar las necesidades.

El Fondo de Trabajadores de Resistencia, conocido como Worker Resiliency Fund, ayuda a individuos indocumentados, ofrecen hasta \$800 en fondos. El programa de Keep LA Working ofrece hasta \$1,800 para individuos que son ciudadanos.

Para más información, llame a (323) 586-4725 o info@hubcities.org.





Project Roomkey

El Proyecto, llamado Project Roomkey es una cooperación del Estado, Condado, y los Servicio de Autoridad de los Desamparados de Los Angeles (Los Angeles Homeless Services Authority (LAHSA) para asegurar cuartos de hoteles para la gente vulnerable que se encuentran desamparados. Proveer una manera para los que no tienen hogar a mantenerse adentro par prevenir la propagación de COVID-19.

El Proyecto, llamado Project Roomkey busca no solamente a proteger individuos con alto-riesgo, pero a prevenir la propagación del virus mortal en nuestra comunidad y proteger la capacidad de nuestro hospitales y sistema de cuidado de salud.

Ya que el Condado de Los Angeles, se empieza a abrir, uno de los requisitos es asegurar que la gente vulnerable son protegidos, y ese es el objetivo de Project Roomkey.

Si buscas ayuda y no estas en contacto con un trabajador de alcanzo publico o administrador de casos, puedes encontrar información de [como recibir ayuda aquí.](#)

COVID-19: Adaptación con Estrés

Ahorita, el Condado de Los Angeles y el mundo entero tiene una emergencia de salud publico sin precedente: la propagación del Coronavirus o COVID-19, que deja muchos en la comunidad con miedo, ansiedad, y estrés.

Este es territorio nunca antes visto para varios de nosotros pero es importante que nos mantenemos tranquilos y hacemos cuidado de nuestros cuerpos y mentes.

[Haz clic aquí para más información sobre maneras de adaptación.](#)

Contactenos:
APCH departamento de Consejería
(323) 232-7653
Ext. 2207 (Veronica) o
Ext. 2252 (Gabrey).

APCH Membresía
323-232-7653
Ext. 2326
o 213-703-1029

"Injusticia en cualquier lugar es una amenaza a justicia a todas partes"

-- Dr. Martin Luther King Jr.





¿Qué es el cuidado personal mental?

El cuidado personal mental implica actividades que ayudan a tranquilizar a tu mente y reducir tus niveles de estrés. Cuidar su salud mental puede parecer difícil cuando la vida se ocupa del trabajo, la escuela, el cuidado de sus hijos / seres queridos o la información relacionada con Covid-19. Al programar tiempo cada día para cuidar su salud mental, puede reducir su estrés y mejorar su felicidad general. Cuidar su salud mental se ve diferente para todos. Algunas maneras fáciles de relajarse cada día incluyen leer un libro, desconectarse de la tecnología, ordenar su casa, hacer ejercicio o salir a caminar. ¡No hay una manera incorrecta de cuidar su salud mental, siempre y cuando lo haga sentir relajado!

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

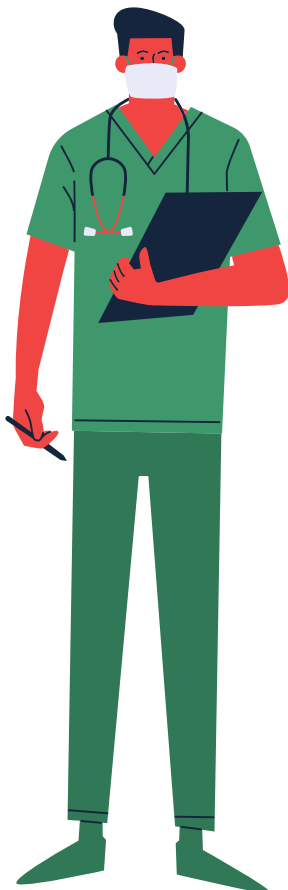
Mantenerse informado para protegerse.

En el momento no hay ninguna vacuna para prevenir COVID-19, pero hay formas de prevenir enfermedades. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la mejor manera de prevenir enfermedades es evitar la exposición a este virus. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

- Entre personas que se encuentran en contacto cercano a cada uno (entre 6 pies)
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotas pueden caer en la boca o nariz de gente que esta cerca o inhaladas por los pulmones.
- Algunos estudios recientes han sugerido que las personas que no muestran síntomas pueden propagar COVID-19

Estas son las mejores formas de mantenerse saludable y evitar la propagación de cualquier virus respiratorio, COVID - 19 incluido:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Use una máscara si está enfermo o esta en público.



HAZ CLIC aquí para un "Doctor Virtual" para conocer los 6 pasos para prevenir COVID19: Un guía para ayudarte hacer decisiones y buscar atención medica apropiada.

