



# A PLACE CALLED HOME

June 02, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 12

## CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5



Dear APCH Community,

First and foremost, I am reaching out to our African American members to express my feelings of shame and anger at yet another mortal insult to Black people at the hands of "peace officers" wearing badges and uniforms. The murder of George Floyd was nothing less than appalling and disgusting to its core. It was an affront to all righteous people no matter what their skin color... but, especially to you. I am so sorry.

Unfortunately, tragedies of brutality against our Black brothers and sisters and other people of color are all too common, and for every one we hear about, there are more that we never hear about. It's tempting to numb ourselves from the pain and outrage, but we must not, because then hate wins. So, what can we do? How can we keep hope alive in our hearts when it seems like evil is winning and the world is falling apart? How can we muster the energy to keep fighting for humanity and peace over insanity and violence?

At APCH we are channeling our pain into love, healing and justice through teaching and supporting our members to become empowered peace-, love- and justice-loving teachers, leaders, workers and, yes, police officers. Let's use our rights to demonstrate, but without destroying our community. Let's call and write to our representatives to hold them accountable. Let's share what we can and help our neighbors. If we don't do these things, hate wins.

Love is contagious. This week, please share yours with others, and may it help you through the tough days.

This bulletin is full of resources for you - please take advantage of them and keep us informed about your needs. Let's all stay safe and careful.

APCH is here for you.

Jonathan

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



---

# It's here: APCH Online!

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

The Los Angeles Rams and APCH will be hosting a second virtual session on Thursday, June 4th at 4:00 pm. The event will take place on the APCH Instagram @apch2830. The topic for this session is a Latin Dance, so get ready to break a sweat and have some fun! For more information, please contact any Athletics Department staff members.

In tutoring/homework news, the Ed Services department has been working with many members who are showing tremendous accountability as they complete their school assignments. Remember that you can reach us at the Educational Services page of the Member Programs Hub to get help with all of your academic needs.

Did you know that the first passengers on a hot air balloon were not people? That's right, they were actually a sheep, a duck, and a rooster! The Makerspace page celebrates National Hot Air Balloon Day (June 5th) with videos and projects about these high-flying aircraft.

The APCH Library page focuses on the 76th anniversary of the D-Day invasion (June 6th). And please contact Ed Services if you have questions about academic summer classes offered by LAUSD. You also can learn more by completing the form ([English](#)) or ([Spanish](#)).

**[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.

We're excited to resume this vital service for our members!

## Housing Protections During the Pandemic

This informative presentation from Bet Tzedek includes info regarding housing protections due to COVID-19 such as, eviction protections and sample notification letters to send to your landlord stating non-payment (this is not legally required but encouraged).

Please click [here](#) for more info.

## Help Keep Children Safe at Home

As people everywhere grapple with the changes to our way of life driven by the ongoing pandemic, DCFS has been leading the effort to highlight the dangers vulnerable children face during this time.

While staying home helps our community combat the COVID-19 virus, it also means that children are out of the line of sight of mandated reporters like teachers, counselors and medical personnel.

Please watch this [two-minute public service announcement video message](#) which will run on Channel 36 and be featured on the DCFS social media platforms.

We all hold the responsibility to keep our children safe from harm.

## APCH Virtual Showcase!

The Music Department would like to invite you to our first Virtual Showcase! Join us as we go live on Friday, June 5th, at 7pm on [APCH's Youtube Channel](#) to see our talented members show-off their musical skills.

You won't want to miss out on this truly unique live-streaming experience!







## Free Grocery Delivery for Seniors

WDACS has also launched a free pickup and delivery program for older adults and individuals with disabilities.

The countywide program, called Critical Delivery Service, will deliver groceries, household items, and other vital necessities to individuals who are unable to leave their homes due to the COVID-19 pandemic.

Items may be delivered 24 hours a day, 7 days a week. No application process is required, however, items must be pre-paid and ready for pickup.

Deliveries may be scheduled by calling 1-888-863-7411 between 8:00 am and 5:00 pm, Monday through Friday.

Clients may utilize this service up to four times or 40 miles per month, whichever comes first.

## Free Internet for LAUSD Students

Verizon Wireless has partnered with LAUSD to provide unlimited internet access to LAUSD students currently without access.

To join, please call 1-800-922-0204.

For more technology resources please click [here](#).

**"Encourage children from their earliest years to master every kind of learning, and make them eager to become skilled in every art."**

**-- Abdu'l-Baha**



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



Physical self care involves activities that improve your physical health such as diet and exercise. It also means seeing a doctor when you are sick and taking the time to rest. Caring for your physical health might mean eating extra fruit and veggies to fuel your body, as well as staying hydrated. It is also important to stay active in a way that is fun and rewarding for you. This could be going for a walk, exercise at home, having a virtual dance party with your family/friends, or taking a virtual yoga class. Remember to find the balance! While it is important to stay active, make sure to rest if your body needs it.



Tap on our "Virtual Doc" for tips to safely meet essential household needs like grocery shopping and pumping gas.

## 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

02 de junio del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 12



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,

Primero, quiero dar una mano a nuestros miembros Afro-Americano para expresar mis sentimientos de vergüenza y enojo por otro insulto mortal a gente Afro-Americano a manos de "oficiales de paz" que llevan insignias y uniformes. El asesinato de George Floyd fue nada menos que espantoso y repugnante en su esencia. Era algo ofensivo a toda la gente justa sin importa su color de piel... pero, especialmente para usted. Lo siento mucho.

Desafortunadamente, las tragedias de brutalidad contra nuestros hermanos y hermanas Afro-Americanos y otras gentes de color son demasiado comunes, y por cada uno de las cuales escuchamos, hay más de las que nunca escuchamos. Hay tentación para no sentir el dolor y indignación, pero no hay e hacerlo, porque el odio va ganar así. Entonces, ¿que podemos hacer? ¿Cómo podemos mantener viva la esperanza en nuestros corazones cuando parece que el mal esta ganando y el mundo se esta desmoronando? ¿Cómo podemos agarrar energía para seguir luchando por la humanidad y la paz por la locura y la violencia?

En APCH estamos canalizando nuestro dolor en amor, la curacion y la justicia a través de la enseñanza y el apoyo a nuestros miembros para que se conviertan en maestros, líderes, trabajadores y, sí, oficiales de policía. Usemos nuestros derechos para demostrar, pero sin destruir nuestra comunidad. Llamemos y escribamos a nuestros representantes para sostenerlos responsables. Vamos a compartir lo que podemos y ayudemos a nuestros vecinos. Si no hacemos estas cosas, el odio gana.

El amor es contagioso. Esta semana, por favor comparte el de usted con otros, y que los ayude con días difíciles.

Este es un boletín esta lleno de recursos para usted - por favor tome ventaja de ellos y comunica con nosotros sus necesidades. Mantengámonos seguros y cuidadosos

APCH esta aqui para usted.

Jonathan



---

# Esta Aquí: ¡APCH en Linea!

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

Los Angeles Rams y APCH va tener una segundo sesión virtual el Jueves 4 de junio a las 4 de la tarde. El evento tendra lugar en el APCH Instagram @apch2830. El tema de esta sesión es un Baile Latino, así que pongase listo para sudar y divertirte! Para obtener más información, pongase en contacto con cualquier miembro del personal del Departamento de Atletismo.

En las noticias sobre tutoría y ayuda de tarea, el Departamento de Servicios de Educación ha estado trabajando con muchos miembros que estan mostrando una enorme responsabilidad en terminar sus tares de escuela. Recuerde que puede comunicarse con nosotros en la pagina de Servicios de Educación del Centro de Programas para obtener ayuda con todas sus necesidades académicas.

¿Sabias que los primeros pasajeros en un globo aerostático no eran personas? Así es, en realidad eran una una oveja, un pato, y un gallo! La pagina de Makerspace celebra El Día Nacional del Globo Aerostático ( 5 de junio) con videos y proyectos sobre estos aviones de alto vuelo.

La pagina de Biblioteca de APCH se enfoca en el aniversario del la invasion del Día de Juicio final (D-Day) (6 de junio). Por favor contacta el Departamento de Servicios de Educación si tiene preguntas sobre clases académicas del verano ofrecidas por LAUSD. Puedes a preñar mas completando el formulario en (Ingles) or ([Español](#)).

**¡ 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!

## Protección de Vivienda Durante la Pandemia

Esta presentación informativa de Bet Tzedek incluye información sobre la protección de vivienda debido a COVID-19 tales como, protección de desalojo y cartas de notificación para enviar al dueño que dice que no hay pago de renta (esto no es requerido legalmente pero les urgimos)

Por favor haz clic [aquí](#) para información información.

## Ayuda a Mantener Niños/Niñas seguros en Casa

Ya que la gente alrededor tratan de acomodarse con los cambios en nuestra forma de vivir debido a la Pandemia, DCFS esta a frente de saber los peligros que los niños/niñas vulnerable tiene durante este tiempo.

Mientras que permanecer en casa ayuda a nuestra comunidad combatir el virus COVID-19, también significa que los niños/niñas no están en la prioridad como maestros, consejeros, y personal medico..

Por favor ve este [mensaje de video de dos minutos sobre el anuncio del servicio publico](#) que es disponible en el Canal 36 y va ser presentado en la plataforma de medios sociales de DCFS.

Todos tenemos la responsabilidad a mantener nuestros niños y niñas seguros de peligro.

## Concierto Virtual de APCH!

El Departamento de Música quiere invitarte a nuestro primer Concierto Virtual! Unese a nosotros mientras vamos en vivo el viernes 5 de junio a las 7 de la tarde en el [Canal de Youtube de APCH](#) para ver a nuestros miembros talentosos mostrar sus habilidades musicales.

Ustede no querrá perderse esta experiencia de transmision en vivo verdaderamente unica!







## Entrega de Alimentos Gratis para Personas Mayores

WDACS también ha lanzado un programa gratuito de entrega de alimentos y recoger para adultos mayores y personas con discapacidades.

El programa del condado, llamado el Servicio de Entrega Crítica (Critical Delivery Service), va a entregar alimentos, artículos de hogar, y otras necesidades vital para individuos que no pueden salir de sus hogares debido a la pandemia COVID-19

Los artículos pueden ser enviados 24 horas del día, los 7 días de la semana. No se requiere ningún proceso de aplicación, sin embargo, los artículos tienen que ser pre-pagados y listos para recoger.

Las entregas se pueden programar llamando al 1-888-863-7411 entre las 8:00 de la mañana y 5:00 de la tarde, Lunes a Viernes.

Los clientes pueden utilizar este servicio hasta cuatro veces o 40 millas al mes, lo que ocurra primero.

## Internet Gratis para Estudiantes de LAUSD

Verizon Wireless se asocia con LAUSD para proveer acceso de internet sin límite para estudiantes de LAUSD que no tienen acceso.

Para unirse, por favor llame a 1-800-922-0204.

Para más recursos de tecnología, [haz clic aquí](#).

**"Anime a los niños/niñas desde sus primeros años a dominar todo tipo de aprendizaje y haga que estén ansiosos por convertirse en expertos en cada arte."**

**-- Abdu'l-Baha**



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



### ¿Qué es el cuidado personal físico?

El cuidado personal físico implica actividades que mejoran su salud física, como la dieta y el ejercicio. También significa consultar a un médico cuando está enfermo y tomarse un tiempo para descansar.

Cuidar su salud física puede significar comer frutas y verduras adicionales para alimentar su cuerpo, así como mantenerse hidratado. También es importante mantenerse activo de una manera divertida y gratificante para usted. Esto podría ser salir a caminar, hacer ejercicio en casa, tener una fiesta de baile virtual con su familia / amigos o tomar una clase virtual de yoga. ¡Recuerda encontrar el equilibrio! Si bien es importante mantenerse activo, asegúrese de descansar si su cuerpo lo necesita.

## 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 está 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 está 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.

