



# A PLACE CALLED HOME

June 23, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 15

## CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5



Dear APCH Community,

Hopefully you are well and staying safe. The City is starting to hum with activity again, but we must still be very careful, wear our masks, and keep washing our hands and clothes frequently.

The Summer Solstice has passed and the days are already beginning to shorten again. This year the Solstice was on an auspicious day for APCH - we held our annual APCH Shaheen Scholarship Celebration, and it was a very special version, indeed, celebrating our 100 college scholars in 2020 and highlighting 17 college grads and 30 incoming freshmen! The world is still turning and APCH is still committed to supporting your children on their path to a productive future.

Summer in the City has started at APCH - a very full two months of fun, creative and educational activities for young people ages 8 years old into their 20's. if you haven't yet signed up your children, you may do so by calling or emailing our Membership Dept.

Our Family Resource Depot continues to deliver groceries, household essentials, books and art supplies to hundreds of families every week. Are you in need? Please reach out to our Membership Dept. today to get on the delivery list.

If you have concerns about your well-being or that of a family member, please call our Counseling Dept. to speak with one of our counselors - don't wait, we are here to help.

We miss you and can't wait to see you back on campus, as soon as it is safe! In the meantime, please check our website and social media for a special link for FREE ADMISSION to our online special event, **Summer Soulstice, a Celebration of Hope and Resilience, on Saturday, June 27 at 6pm.** You can see APCH youth performing, former members telling their stories, and special musical guests - maybe even someone you know!

Take good care.

In service,

Jonathan

# It's here: APCH Online!

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

The APCH Library page highlights Pride Month and has links to books about LGBTQIA people, their families, and straight allies. This week's Makerspace project is to use materials from home to build boats that float and won't sink, leak, get soaked and fall apart, or tip over!

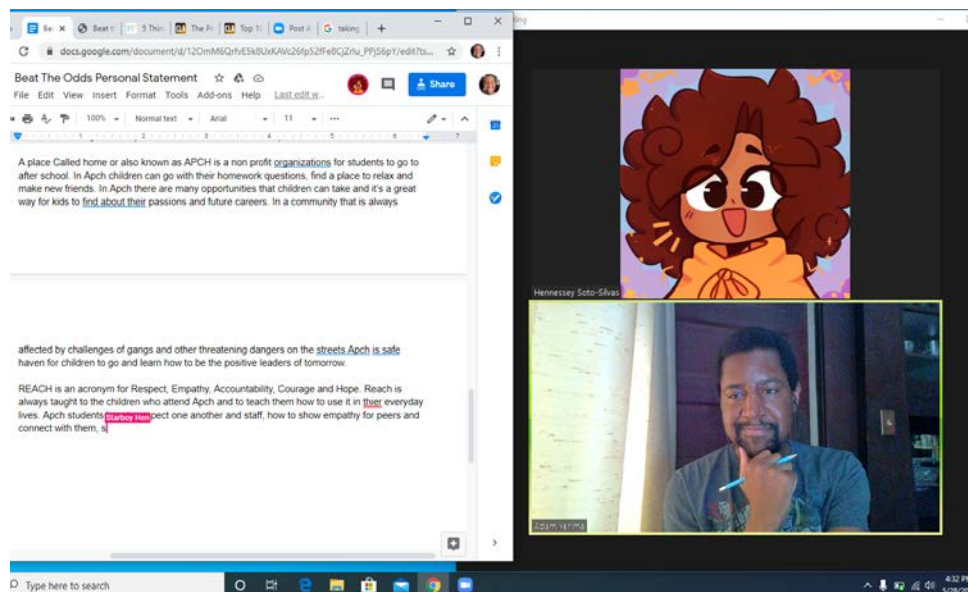
Summer is in full swing in the Athletics Department! Be sure to check out the APCH Virtual Program Hub for more information about our athletics classes. We look forward to seeing all of you soon.

**Join the Peer Mentoring Classes this Summer!**

**(Middle School) G.E.M. (Girls Empowering Many)** is an introductory summer course where members will build self-confidence, body positivity, healthy habits, and cultivate loving relationships through fun group activities, discussions, and guest speakers. -- Fridays @ 5:00pm-6:30pm via Zoom.

**(High School) GIRLTALK:** Members will build self-confidence, positive body image, healthy habits and cultivate loving relationships through fun group activities, discussions, and guest speakers. -- Wednesdays @ 5:00pm-6:30pm via Zoom.

**[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.

## COVID-19 Mobile Testing Sites

All LA County residents who are interested in being tested for COVID-19 should first contact their Primary Care Provider or Healthcare Center about receiving a test at their facility. If you do not have access to this care or are unable to contact them, free testing is available across the County of Los Angeles.

Please [click here](#) for more information regarding free mobile and walk-up testing sites.

## Free Books and Prizes!

APCH 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 Programs Hub or email Mr. Ken at [khoo@apch.org](mailto:khoo@apch.org) for more details.

## 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](mailto:membership@apch.org) or call 213.232.7653 ext 2202 or 2239.







## Technology Assistance

ATTENTION APCH FAMILIES!

If you are having difficulties with any laptops or mobile hotspot devices provided to you by your child's school, please contact the school directly to ensure that all necessary support is given to you prior to inquiring for further resources. IF the school cannot assist you, please feel free to reach out to our APCH Case Management for possible technology assistance if it becomes available.

ALSO, in order for us to serve our members and families efficiently please contact Case Management under the Counseling Department at (323) 232-7653 Ext. 2224 or 2208 to set an appointment with a case manager so we can further assist you with any resources or family needs.

## Emergency Rental Assistance Program

The COVID-19 Emergency Rental Assistance program provides rental assistance funds to low- and moderate-income eligible households economically impacted during the COVID-19 pandemic. The program provides up to \$1,000 towards monthly rent for up to three (3) months.

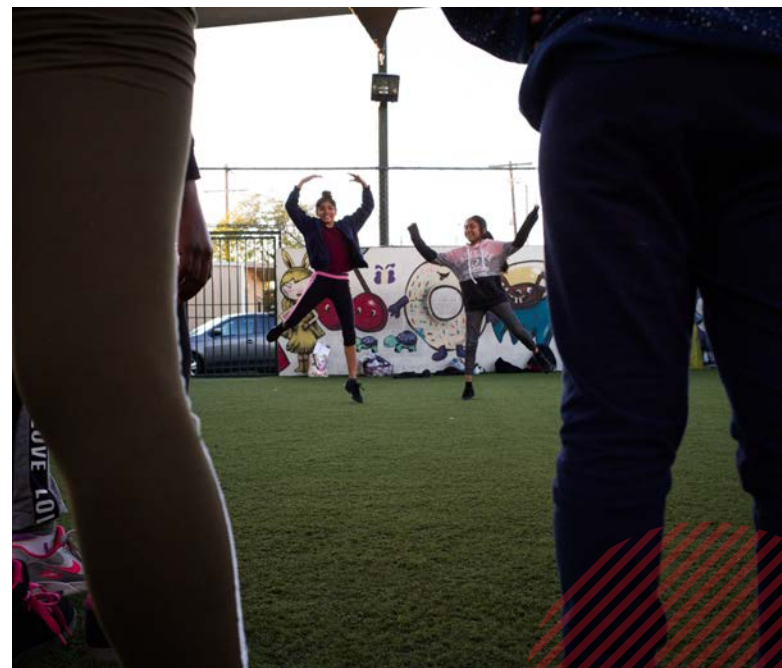
For more information and to determine eligibility please call 211 or [click here](#).

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

**"The only way to make sense out of change is to plunge into it, move with it, and join the dance."**

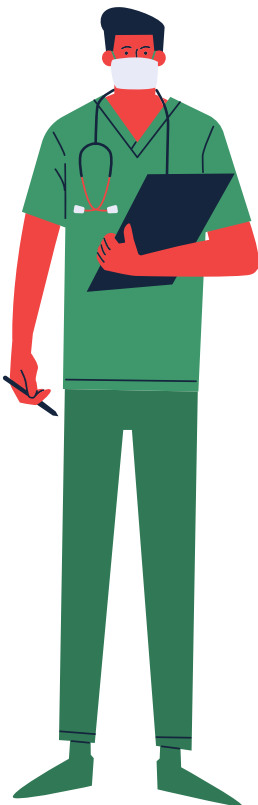
**-- Alan Watts**





**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 questions to consider before going out in large crowds**

# Tips on Staying Healthy

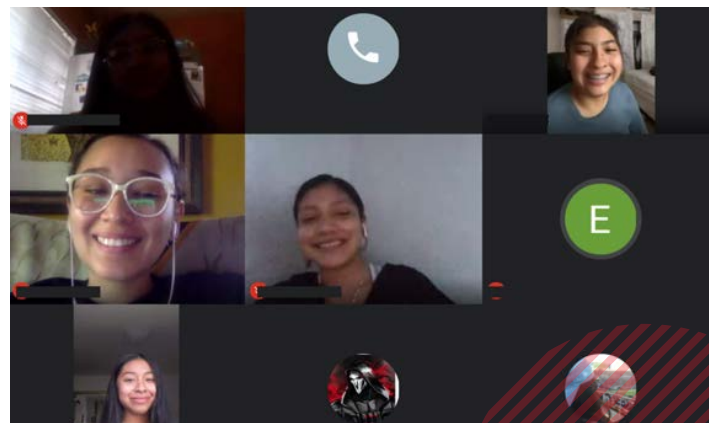
## Protect yourself by staying informed

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

23 de junio del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 15



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,

Esperamos que esté bien y seguro. La ciudad esta empezando con actividad otra vez, pero todavía hay que tener mucho cuidado, usar nuestras mascararas, y seguir lavándose las manas y la ropa frecuentamente.

El Solsticio del verano ha pasado y los días ya comienzan ya a acortarse de nuevo. Esta año el Solsticio fue un día favorable para APCH- tuvimos nuestra Celebración anual de Becas Shaheen de APCH, y fue especial, celebrando nuestros 100 becarios de colegio en 2020 y destacando 17 graduados universitarios y 30 nuevos estudiantes de primer año de colegio! El mundo todavía da vuelta y APCH esta comprometido a apoyar a sus hijos en su camino hacia un futuro productivo.

El Verano en la Ciudad ha comenzado en APCH - dos meses lleno de diversion, creatividad, y actividades educativos para los jóvenes de 8 años de edad hasta en los 20's. Si aún no ha inscrito a sus niños/niñas, pueden llamar or enviar un correo electrónico al Departamento de Membresía.

Nuestro Deposito de Recursos para Familias continua con entrega a casa de alimentos, artículos esenciales, libros y artículos de artes para cientos de familias cada semana. Esta en necesidad? Por favor llame al Departamento de Membresía hoy mismo para ser inscrito a la lista de entrega.

Si tiene preocupaciones sobre su salud o la salud de un miembro de familia, por favor llame al departamento de Consejería para hablar con uno de nuestros consejeros- no espere, estamos aquí para ayudar.

Los extrañamos y no podemos esperar a verlos de nuevo en el centro, tan pronto como sea seguro! Mientras tanto, por favor visita nuestro sitio web y medios sociales para un enlace especial para LA ADMISIÓN GRATUITA a nuestro evento especial en línea. El Solsticio de verano, una celebración de Esperanza y Resistencia, el sábado, 27 de junio del 2020 a las 6 de la tarde. Va ver los jóvenes de APCH presentado, ex miembros contando sus historias y un presentación de música especial- tal vez hasta alguien que conoce!

Cuidase muy bien.  
En servicio,

Jonathan



# Esta Aquí: ¡APCH en Línea!

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

La pagina de la Biblioteca de APCH se enfoca este mes al mes de Orgullo (Pride Month) y tiene enlaces a libros sobre la gente LGBTQIA, sus familias y aliados. El proyecto de esta semana en Makerspace es utilizar materiales de casa para construir un barco que flotan y no se hunde y deshacerse o caerse!

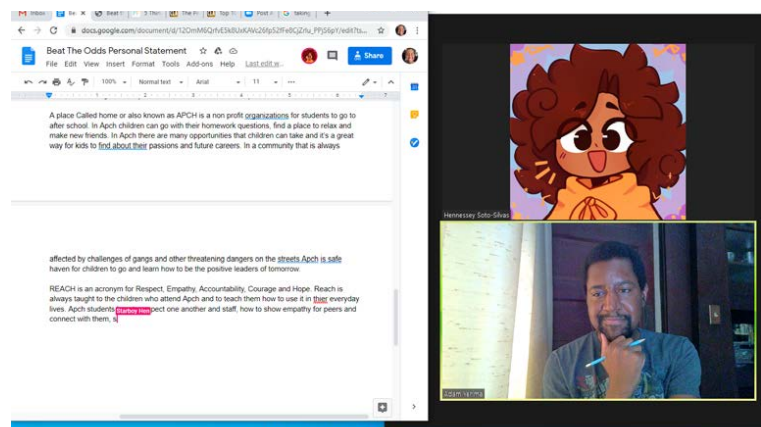
El verano ya empieza en el Departamento de Atletismo! Asegurarse de visitar el Centro de Programas Virtuales de APCH para obtener más información sobre nuestras clases de Atletismo. Esperamos verlos pronto.

Unete a las clases de Grupo de Jóvenes de Apoyo Mutuo este Verano!

(Secundaria) G.E.M ( Chicas Ayudando a Muchas) es un curso de verano donde los miembros construirán la seguridad en sí mismo, hábitos saludables, y cultivar relaciones amorosas a través de divertidas actividades de grupo, platicas, y instructores especiales-- Viernes a las 5 de la tarde hasta las 6:30 de la tarde a través de Zoom.

(Preparatoria) GIRLTALK: Los miembros van a construir su confianza, positividad de si misma, hábitos saludables, y cultivar relaciones amorosas con actividades de grupo, platicas, y instructores especiales. -- Miércoles a las 5 del la tarde hasta las 6:30 de la tarde por Zoom.

**¡ 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 Deposito 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!

## Sitios de Pruebas mobile de COVID-19

Todos los residentes del Condado de Los Angeles que están interesados de tomar una prueba para COVID-19 tienen que primero contactar a su Cuidado Primario y al Centro De Cuidado de Salud sobre recibir la prueba en su centro. Si no tiene acceso a este cuidado o no los puedes contactar, pruebas gratis son disponible alrededor de Condado de Los Angeles.

Por favor [haz clic aquí](#) para más información sobre sitios de prueba gratis!

## ¡Libros Gratis y Premios!

¡Miembros de APCH pueden recibir libros gratis y premios cuando se unen al Desafío de Leer del Verano 2020 !

Todo lo que necesitan hacer es leer por 25 días durante el verano y escribir su progreso. ¡Es una manera fácil y divertida para leer y ganar cosas gratis!

Visita la página de la Biblioteca de APCH en el Centro de Programas Virtual de APCH o envíe un correo electrónico al Señor Ken khoo@apch.org para más detalles.

## 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](mailto:membership@apch.org) o llame al 213.232.7653 ext 2202 or 2239.







## Asistencia de Tecnología

ATTENCION FAMILIAS DE APCH!

Si tiene dificultades con computadoras o dispositivos de mobile hotspot que ha recibido de la escuela de su hijo/hija, por favor contacte a la escuela directamente para asegurar que recibe todo el apoyo necesario antes de preguntar sobre mas recursos. Si la escuela no puedes no puede proporcionarle ayuda, por favor llame a Inuestro Administró de Casos de APCH para asistencia de tecnología si esta disponible.

TAMBIEN, para que podamos servir a nuestros miembros y familias eficientemente, por favor contacte al Administró de Caso de Departamento de Consejería al (323) 232-7653 Ext. 2224 o 2208 para hacer una cita con una administradora de casos para ayudarlos con cualquier recurso o necesidad familiar.

## Programa de Asistencia para Emergencia de Renta

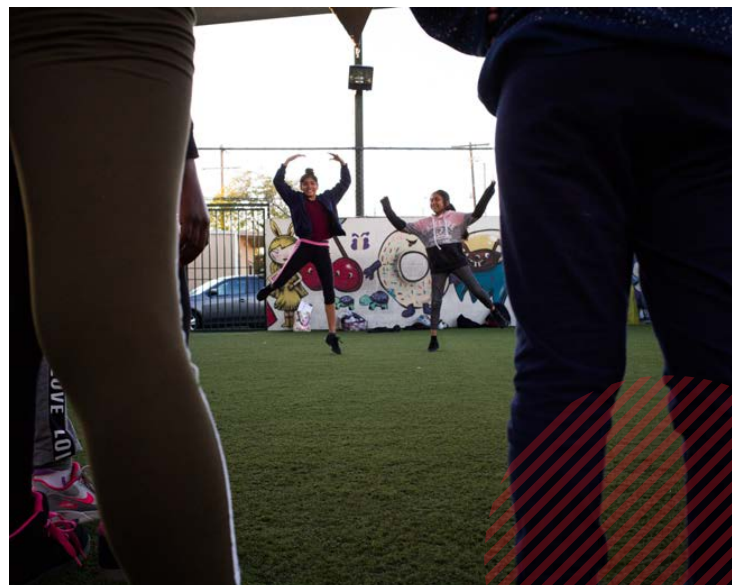
El COVID-19 Programa de Asistencia para Emergencia de Renta proveer asistencia de fondos para renta a los hogares de bajo ingreso que están afectados económicamente durante la pandemia de COVID-19. El programa proveer hasta \$1000 cada mes de renta por hasta tres (3) meses.

Para más información y determinar si es elegible llame a 211 or [haz clic aquí](#).

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

**"La única forma de darle sentido al cambio es sumergirse en él, moverse con él y unirse al baile"**  
**-- Alan Watts**





### ¿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

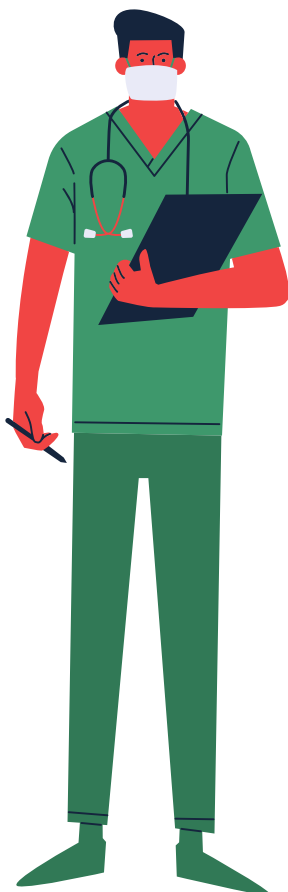
### Mantenerse informado para protegerse.

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 aqui para un "Doctor Virtual" para preguntas que debes considerar antes de salir a grandes grupos de gente

