



A PLACE CALLED HOME

June 30, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 16

CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5



Dear APCH Community,

We miss you and can't wait to see you all in person when it is safe to do that!

Meanwhile, it has been exciting to have nearly 300 young people enroll in our Summer in the City program, which is offering dozens of fun and enriching classes and activities online every week. We have been distributing program supplies to everyone that needs them - please let our Membership Dept. know if you are still waiting for yours.

I am excited to share that, because we are not limited by room size or anything else, we are now reaching out to families on our waiting list and enrolling their young people who we didn't have room for when we were on campus. Welcome to APCH!

We hope you got to attend our Summer Soulstice virtual event last Saturday - it was so much fun and there were performances by members and APCH alums telling their stories, two APCH families got to be featured, and there was lots of entertainment and surprises. If you missed it, don't worry, it's available to watch for FREE on our youtube channel, so check it out there! <https://youtu.be/OnxEhgGHXCs>

Don't forget, if you are in need of food and other essentials, you can call either our Membership or Counseling Department to sign up for the APCH Family Resource Depot and other possible resource opportunities.

Take care, stay safe, and please take advantage of all we have to offer you. APCH is here to help!

In service

Jonathan



It's here: APCH Online!

Don't forget to join the APCH Summer Reading Challenge 2020 and get a free book. Visit the APCH Library page at the Programs Hub or email Mr. Ken at khoo@apch.org to learn more. Read for fun and earn free stuff - how easy!

The Ed Services summer classes have gotten off to a great start! A few highlights: Ms. Maria leads a class about urban legends. This week they explored the importance of folklore in culture and how it shapes people's lives, as well as the similarity of folklore legends among different cultures around the world. Then members compared and contrasted various versions of the legend of La Llorona, and shared stories they've heard at home and how this has shaped their childhood.

In this week's Nature in L.A. class with Ms. Wendy, members enjoyed learning about our Kenneth Hahn Park and hiking basics!

Next week, reptiles are on the agenda... watch out for our native little critters!

[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.

Medical Insurance

Do you or your family need medical insurance?

You can reach out to Stephanie Ramos (747) 228-7480, who is a representative for Anthem Blue Cross who can talk to you about possible plans for you and your family.

You can also take a look at the [Auntbertha Community Resource](#) link where anyone can search for housing, food pantries, legal help, education and more for additional resources.

CD 9 Food Giveaway



The poster for the CD 9 Food Giveaway features a green and yellow wavy background. At the top left is the Seal of the City of Los Angeles. To its right is the text 'THE NEW 9th COUNCILMEMBER CURREN D. PRICE, JR.' Below this, it says 'The Office of Councilmember Curren D. Price, Jr. Invites you to the' followed by 'CD 9 FOOD GIVEAWAY' in large, bold, black letters. The event details are listed: 'Wednesday, July 1, 2020 | 8:30 - 11:30 a.m. South Los Angeles Wetlands Park 5413 S Avalon Blvd, Los Angeles, CA 90011'. The central image shows a collage of fresh produce, a brown paper grocery bag, and a group of colorful hands reaching up. At the bottom, it states: 'Limited supplies on a first come, first serve basis. Drive-thru only due to safety precautions. For more information, please contact Constituent Center at (323) 846-2651.'





Technology Assistance

IF you are having difficulty with any laptops or mobile hotspot devices provided to you by your child's school, please contact the school directly for all tech support and maintenance needs. APCH cannot provide tech support for school laptops.

IF you do not have access to a laptop or tablet, please contact our APCH Membership Department at membership@apch.org or call (323)232-7653 xt. 2202 for assistance.

ALSO, those who are in need of resources and family support, please contact Case Management under the Counseling Department at (323) 232-7653 Ext. 2224 or 2208 to speak with a case manager, so we can further assist you.

UCLA Parent Ambassador Summer Workshop Series 2020

UCLA is hosting their annual Parent Ambassador Summer Workshop Series where staff will inform parents and guardians on how to be educational college advocates for students and other parents. These workshops are completely free!

For more information, [click here](#) or contact Maria Wilcox, mwilcox@eaop.ucla.edu.

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

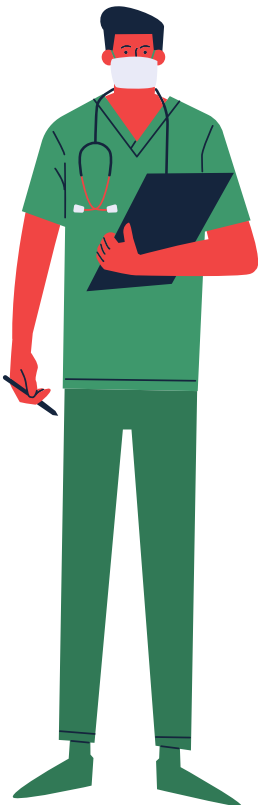
**" I would like to be known as a person who is concerned about freedom and equality and justice and prosperity for all people."
-Rosa Parks**





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" to learn more about Contact Tracing, the key to slowing the spread of COVID-19

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

30 de junio del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 16



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 AQUÍ

Estimado Comunidad de APCH,

¡Los extrañamos y no podemos esperar verlos en persona cuando sea seguro hacerlo!

Mientras tanto, ha sido emocionante tener a casi 300 jóvenes inscritos en nuestro programa de Verano en la Ciudad, que ofrece docenas de clases y actividades divertidas y enriquecimiento en línea cada semana. Hemos estado distribuyendo artículos para los programas a todos los que los necesitan - por favor avisa al Departamento de Membresía si todavía está esperando el suyo.

Estoy emocionado de compartir, ya que no estamos limitados en la capacidad de un cuarto o otras cosas, ahora estamos notificando a nuestras familias en la lista de espera e inscribiendo a sus jóvenes que antes no teníamos lugar en el centro. ¡Bienvenido a APCH!

Esperamos que hayas podido asistir a nuestro evento virtual del Solsticio del Verano el sábado pasado - fue muy divertido y hubo presentaciones de nuestros miembros y alumnos de APCH cuales compartieron sus historias, presentación especial de dos familias de APCH, y hubo un montón de entretenimiento y sorpresas. Si te lo perdistes, no te preocupes, está disponible para ver GRATIS en nuestro canal de youtube, así que haz clic aquí: <https://youtu.be/OnxEhgGHXCs>

No olvide que si está interesado en alimentos y otros artículos esenciales, puede llamar a nuestro Departamento de Membresía o Consejería para inscribirse al Depósito de Recursos para. Familias de APCH y otras posibles oportunidades de recursos.

Cuidense, manténganse seguros, y por favor tome ventaja de todo lo que tenemos para ofrecerles. ¡APCH está aquí para ayudar!

En Servicio,

Jonathan



Esta Aquí: ¡APCH en Línea!

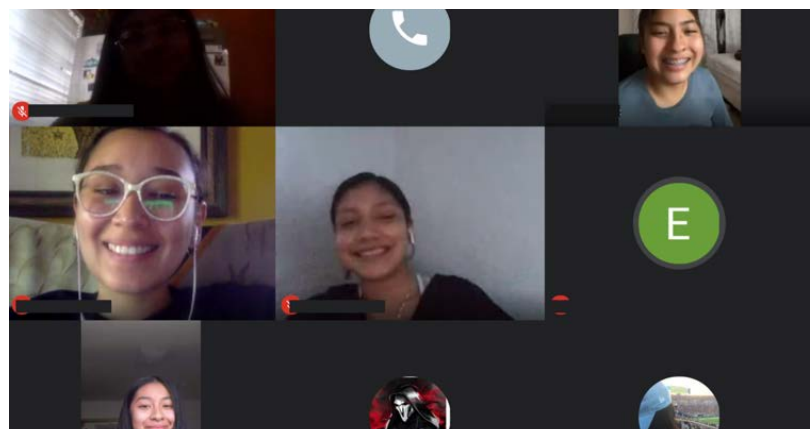
No se olvide de unirse al Desafío de Lectura del Verano de APCH 2020 y recibe un libro gratis. Visité la página de la Biblioteca de APCH en el Centro de Programas Virtual de APCH o envíe un correo electrónico al Señor Ken al khoo@apch.org para obtener más información. ¡Lee por diversión y gana cosas gratis – que fácil!

¡Las clases del Verano de Servicios Educativos han tenido un gran comienzo! Algunos momentos especiales: La Señorita María enseña una clase sobre leyendas urbanas. Esta semana exploraron la importancia de los cuentos de folklore en la cultura y cómo afectan las vidas de las personas, así como la similitud de las leyendas del folklore entre diferentes culturas alrededor del mundo. Luego los miembros compararon y contrastaron varias versiones de la leyenda de La Llorona y compartieron historias que han escuchado en el hogar y cómo esto ha dado forma a su infancia.

¡En la clase de esta semana de Naturaleza en Los Ángeles con la Señorita Wendy, los miembros disfrutaron aprendiendo sobre nuestro parque Kenneth Hahn y los fundamentos básicos de excursiones!

¡La Próxima semana, los reptiles están en la agenda --- cuidado con nuestros pequeños animalitos nativos!

[¡ 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!

Seguro Médico

¿Usted o su familia necesitan seguro médico?

Puede comunicarse con Stephanie Ramos (747) 228-7480, quien es representante de Anthem Blue Cross y puede hablar con usted sobre posibles planes para usted y su familia.

También puede echar un vistazo al enlace de [recursos comunitarios de AuntBertha](#) donde cualquiera puede buscar viviendas, despensas de alimentos, ayuda legal, educación y más para obtener recursos adicionales.

CD 9 Distribucion Alimentos



THE **NEW 9th**
COUNCILMEMBER
CURREN D. PRICE, JR.

La Oficina del Concejal Curren D. Price, Jr. te invita a
DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

Miércoles 1 de julio de 2020 | 8:30 - 11:30 a.m.
South Los Angeles Wetlands Park
5413 S Avalon Blvd, Los Angeles, CA 90011

Suministros limitados por orden de llegada.
Acceso por vehículo solamente.
Para obtener más información, comuníquese al
Oficina de Distrito al (323) 846-2651.





Asistencia de Tecnología

¡ATENCIÓN 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 apoyo de tecnología y mantenimiento. APCH no puede proveer apoyo de tecnología para computadoras de la escuela.

Si no tiene acceso a una computadora o tableta, por favor contacte nuestro Departamento de Membresía de APCH al membership@apch.org o llame (323)232-7653 ext. 2202 para asistencia

TAMBIEN, los que necesitan recursos y apoyo de familia, por favor contacte al Administró de Caso de Departamento de Consejería al (323) 232-7653 Ext. 2224 o 2208 para platicar on la administradora de casos, para poder ayudarlos.

Series de Taller del Verano para Padres/ Madres/ Tutores Embajadores de UCLA 2020

UCLA está organizando su serie anual de Talleres de Verano para Padres/Madres/Tutores donde el personal informará a los padres, madres y tutores como ser abogados para estudiantes y otros padres. ¡Estos talleres son completamente gratuitos!

Para más información [haz clic aquí](#) o contacte a Maria Wilcox, mwilcox@eaop.ucla.edu.

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

"Me gustaría ser conocida como una persona preocupada por la libertad, la igualdad, la justicia y la prosperidad para todas las personas."

-Rosa Parks





¿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

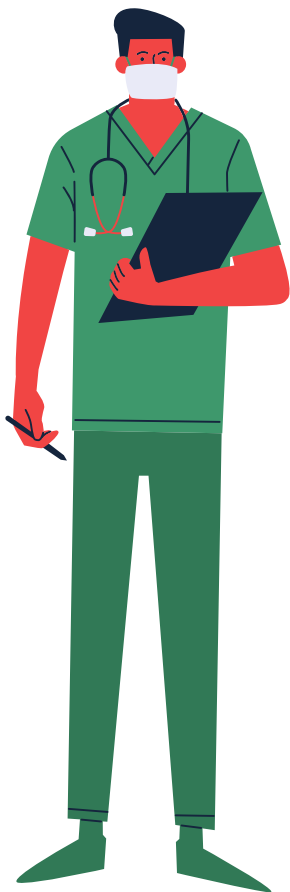
Mantenerse informado para protegerse.

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 en el "Doctor Virtual" para aprender mas sobre Rastreo de Contactos , la manera a reducir la propagación de COVID-19

