

NHA Revision Residente



UN BOLETIN PARA LOS RESIDENTES DE NORTHWEST
HOUSING ALTERNATIVES

Volumen 11, Numero 1

primer cuarto de 2018

tiempo de impuestos!!

La temporada de impuestos está a la vuelta de la esquina y NHA desea ayudarlo a archivar rápida y fácilmente. Hay muchos lugares que brindan ayuda en línea y en persona para presentar sus impuestos estatales y federales.

CASH Oregon es una organización sin fines de lucro que respalda la preparación gratuita de impuestos y el alcance del crédito fiscal en 32 condados del estado de Oregón en más de 140 sitios de impuestos. Consulte su sitio web para conocer las ubicaciones: <http://cashoregon.org>

El Volunteer Income Tax Assistance (VITA) programa ofrece ayuda gratuita con los impuestos a las personas que generalmente ganan \$ 54,000 o menos, las personas con discapacidades y los contribuyentes de habla inglesa que necesitan asistencia para preparar sus propias declaraciones de impuestos. Los voluntarios certificados por el IRS brindan preparación gratuita de declaraciones de impuestos sobre la renta básica con presentación electrónica a personas calificadas. Para encontrar un sitio de VITA cerca de usted, llame al 800-906-9887.

Además de **VITA, el programa de Consejería de Impuestos para Ancianos (TCE)** ofrece ayuda impositiva gratuita para todos los contribuyentes, particularmente aquellos que tienen 60 años o más, que se especializan en preguntas sobre pensiones y asuntos relacionados con la jubilación exclusivos para personas mayores. Los voluntarios certificados por el IRS que brindan asesoramiento fiscal a menudo son personas jubiladas asociadas con organizaciones sin fines de lucro que reciben subvenciones del IRS. Llame al 888-227-7669.

la casa en un estado constante de calidez).

intimidación de ancianos

La intimidación es un problema que ha recibido una amplia atención pública. La intimidación no se limita a los niños y adolescentes. También se encuentra entre los adultos de todas las edades. Se sabe que la intimidación se produce en casi todos los entornos.

La intimidación se define como "la actividad del comportamiento repetido y agresivo destinado a perjudicar a otra persona, física o emocionalmente". La investigación sobre la intimidación de adultos mayores en el campo del trabajo social indica que entre el 10% y el 20% de los residentes o clientes en ambientes adultos mayores pueden ser víctimas de intimidación o agresión relacional. La intimidación puede ser sutil, como difundir rumores acerca de alguien, a asaltos físicos reales que resultan en serios daños. La mayoría de las veces es verbal o implica comportamientos tales como excluir a otros, ahorrarse, chismear o acosar a otro residente por cigarrillos o dinero.

El comportamiento exclusivista se puede encontrar en pequeños grupos de residentes que reclaman ciertos espacios o territorios en el edificio para sentir un sentido de pertenencia a expensas de otros que pueden sentirse excluidos. Las víctimas frecuentemente se sienten ignoradas, burladas o rechazadas. Puede haber gestos obscenos, insultos e incluso amenazas de lenguaje e intimidación.

Si observa el comportamiento de intimidación en su residencia, comuníquese con su Coordinador de servicios residentes. La intimidación es una violación de arrendamiento y se toma muy en serio.

Reference: Older Adult Bullying — How Social Workers Can Help Establish Zero Tolerance (2017) by Kate Jackson

NHA Revision Residente

Protéjase de los estafadore

1. **Nunca compre (o dé) a nadie que llame o visite sin previo aviso.** No compre de una compañía desconocida y nunca done Si requiere que usted escriba la información de su tarjeta de crédito en cualquier formulario. Tómese siempre su tiempo para tomar una decisión.
2. **Destruya todos los recibos con su número de tarjeta de crédito.** El robo de identidad es un gran negocio. Para protegerse, invierta en — y use — una destructora de documentos. Supervise sus declaraciones bancarias y de tarjetas de crédito y nunca dé información personal por teléfono a alguien que inicie el contacto con usted.
3. **Nunca dé su tarjeta de crédito, banca, seguro social, Medicare u otra información personal por teléfono a menos que haya iniciado la llamada.** El mal uso de los dólares de Medicare es una de las estafas más grandes que involucran a las personas mayores. Proteja su número de Medicare y tenga cuidado con los vendedores que tratan de venderle algo que ellos afirman que será pagado por Medicare. Si usted piensa que ha sido

Consejos para el clima frío

Las tuberías congeladas pueden llevar a un gran lío y le costará un bulto. Aquí hay algunos consejos para evitar desastres relacionados con el clima en casa:

- Permita que un pequeño chorrito de agua funcione durante la noche, preferiblemente a través de un grifo en una pared exterior.
- Obtenga las puertas de la cocina abierta y gabinetes de baño para que el aire caliente pueda circular por debajo de los fregaderos.
- conosca las ubicaciones de las válvulas de cerrar, en caso de que una tubería estalle .

Los dueños de mascotas deben tomar precauciones especiales con sus animales durante las temperaturas de congelación. Es mejor mantener a todas las mascotas en el interior. Los gatos se encresparán contra casi cualquier cosa para permanecer calientes, incluyendo los motores de coche. Antes de encender el motor, verifique debajo del coche o haga mucho ruido tocando la bocina. Algunos animales pueden permanecer con seguridad fuera más tiempo en el invierno que otro

Las afecciones como la diabetes, las cardiopatías, las enfermedades renales y los desequilibrios hormonales pueden comprometer la capacidad de la mascota para regular el calor corporal. Considere los suéteres del perro durante caminatas. Cuando esté afuera con sus mascotas, observe si hay señales de malestar. Si se quejan, tiemblan, parecen ansiosos, disminuyen o dejan de moverse, o empiezan a buscar lugares cálidos para madrigueras, están diciendo que quieren volver a un lugar cálido.

Un agradecimiento a nuestro socio: :



Northwest Housing Alternatives (NHA) le agradecemos a Mary Woods por recibir clases y eventos a lo largo de nuestras propiedades ancianas de la área metropolitana de Portland.

Mary 's Woods ofrece clases y programas de emergencia preparación, bingo, artesanías, comidas, etc, sin costo! i Consulte a su aordinadora de servicios residentes para obtener

información sobre la próxima clase venidera! Mary's Woods también ofrece servicios de cuidado en el hogar, que proporciona servicios de cuidado personal y de enfermería altamente profesionales y excepcionales en la comodidad de su hogar, a un bajo costo.

Si usted está en necesidad de servicios en casa, y está interesado en obtener una evaluación gratuita, póngase en contacto con su Coordinador de servicios residentes!

