

# Guía de programas y servicios





**La Tri-County Office on Aging (TCOA) es la fuente confiable de la región para obtener información y consultar los servicios que apoyan a los adultos mayores y a las personas con discapacidades para que puedan vivir la vida de la manera en que ellos elijan.**





**Cada año, más de 14,600 personas acuden a la TCOA para buscar cualquier tipo de recurso, desde cuidadores hasta asistencia para comprender las condiciones de Medicare y Medicaid.**



## **La Tri-County Office on Aging**

se fundó originalmente como la Agencia del Área para la Tercera Edad en 1974. Dicha fundación estuvo a cargo de los condados de Clinton, Eaton e Ingham, y las ciudades de Lansing e East Lansing. La misión de la TCOA es promover y preservar la independencia y dignidad de las personas mayores.

Como una organización sin fines de lucro, la TCOA ayuda a que adultos mayores, adultos con discapacidades y sus cuidadores accedan a programas y beneficios, mejoren su salud y se mantengan activos en sus comunidades. La TCOA trabaja con agencias y proveedores de servicios en el área, lo que le permite centrarse en cómo desea una persona vivir su vida y honrar sus preferencias.

Esta guía proporciona una visión general de los programas y servicios de la TCOA, muchos de los cuales son de bajo costo o no tienen costo alguno. Para obtener más detalles, llame al **517-887-1440** o **1-800-405-9141**, o visite [tcoa.org](http://tcoa.org).

---

## Opciones de atención

El **MI Choice Program (Programa de elección de Michigan)** ofrece una alternativa a vivir en una residencia de ancianos a aquellas personas que cumplen un nivel de atención y elegibilidad financiera. Un equipo formado por personal de enfermería y trabajadores sociales asiste a las personas elegibles y a su círculo de apoyo para desarrollar, coordinar y monitorear un plan de atención, a la vez que les proporcionan servicios esenciales basados en el respeto por el derecho de cada persona de elegir sus propias opciones.

El **Care Management Program (Programa de administración de la atención)** facilita la conexión con una variedad de servicios domiciliarios y comunitarios para ayudar a los adultos mayores a vivir en el entorno comunitario de su elección. Los servicios pueden incluir cuidado personal, tareas del hogar y descanso y relevo para los cuidadores. Los coordinadores de apoyo ayudan a analizar todas las opciones disponibles.

El **Case Coordination Program (Programa de coordinación de casos)** ofrece apoyo limitado para las personas elegibles que necesitan asistencia con el cuidado personal, las tareas del hogar o el cuidado de relevo para los cuidadores. Un coordinador de casos lleva a cabo una evaluación y puede coordinar los servicios en el hogar.

**Caregiver Support (Apoyo para cuidadores)** ofrece información, derivaciones y talleres para los cuidadores y sus familias a fin de planificar acciones futuras en relación con las inquietudes comunes que enfrentan.

## Encuentre recursos e información:

**Los especialistas de Information and Assistance (Información y asistencia)** ofrecen información y derivaciones sobre temas de importancia para los adultos mayores y las personas con discapacidades, como los programas de agencias, recursos comunitarios, servicios domiciliarios, opciones de atención a largo plazo y vivienda.

**\*Options Counseling (Asesoramiento sobre opciones)** ofrece asistencia a los adultos mayores, a las personas con discapacidades y a sus cuidadores para desarrollar un plan que cumpla con las necesidades de atención a largo plazo que surgen a medida que las personas eligen dónde envejecer.

*\* Este proyecto se hizo posible gracias a un subsidio que otorgó el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan a la Tri-County Office on Aging.*

**Llame al Centro de llamadas de MI Options para todo el estado al 1-800-803-7174 o llame a la TCOA al 1-517-887-1440 para obtener más información.**

**El Kinship Care Respite Program (Programa de relevo para cuidadores familiares)** brinda descanso, alivio y apoyo para los cuidadores que no son padres (a partir de los 55 años) que crían niños hasta los 18 años y para los cuidadores que son padres (a partir de los 55 años) de adultos con discapacidades (de 18 a 59 años) a través de actividades como centros de cuidado diurnos, campamentos de deportes, clases de verano, actividades extracurriculares, y elementos como bicicletas, cascos y tecnología.

Los consejeros del **\*State Health Insurance Assistance Program (SHIP) (Programa Estatal de Asistencia para el Seguro de Salud)** ayudan a las personas a comprender las condiciones de Medicare y Medicaid, inscribirse en la cobertura de medicamentos recetados de Medicare, revisar las necesidades de seguro complementario, solicitar los programas de ahorros de Medicaid o Medicare, y brindan información para reconocer e informar fraudes, abusos o engaños.

*\* Este programa cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (Administration for Community Living, ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (Department of Health and Human Services, HHS) como parte de una asistencia financiera otorgada por un total de \$82,981 con el 100 por ciento de financiamiento de parte de ACL y HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de ACL y HHS o del gobierno de los Estados Unidos.*

**Llame al Centro de llamadas de MI Options para todo el estado al 1-800-803-7174 o llame a la TCOA al 1-517-887-1416 para obtener más información.**

**Crisis Services (Servicios para crisis)** provee asistencia limitada para las emergencias sin carácter médico, como los avisos de desconexión de servicios públicos y la falta de medicamentos recetados, para adultos a partir de los 60 años en el área de los tres condados.

**El AARP Foundation Tax-Aide Program (Programa de asistencia fiscal de la Fundación AARP)** pone a disposición voluntarios capacitados que ayudan a personas adultas mayores de ingresos bajos y medios, así como a personas adultas con discapacidades, a completar sus declaraciones de impuestos sobre la renta, créditos fiscales sobre la propiedad y formularios de crédito para calefacción del hogar durante la temporada de impuestos.



## Programas educativos

*La TCOA ofrece talleres de bienestar y salud basados en evidencia de forma directa.*

**A Matter of Balance (Una cuestión de equilibrio)** es un taller pensado para ayudar a los adultos mayores a manejar las preocupaciones sobre las caídas, cómo evitarlas y cómo aumentar los niveles de actividad. Este taller se desarrolla en ocho sesiones de dos horas por sesión.

**Chronic Pain Personal Action Toward Health (PATH) (Acción personal hacia la salud para el dolor crónico)** ayuda a los participantes a aprender a controlar el dolor crónico sin aumentar los medicamentos. Este taller se desarrolla en sesiones semanales de dos horas y media durante seis semanas.

**Dementia Caregiving Series (Serie de cuidados para la demencia)** ofrece información básica sobre demencia para las personas que cuidan a alguien que tiene demencia o para cualquiera que quiera aprender más sobre esta enfermedad. Este taller se desarrolla en sesiones semanales de una hora y media durante tres semanas.

**Diabetes PATH (Acción personal hacia la salud para la diabetes)** se centra en el control diario de la diabetes donde los participantes adquieren diferentes herramientas y técnicas para controlar esta afección crónica. Este taller se desarrolla en sesiones semanales de dos horas y media durante seis semanas.

**Powerful Tools for Caregivers (Herramientas valiosas para cuidadores)** es un taller interactivo pensado para ayudar a los familiares cuidadores a cuidar mejor de ellos mismos mientras cuidan a un familiar o amigo. Este taller se desarrolla en sesiones semanales de dos horas y media durante seis semanas.



**El Savvy Caregiver Program® (Programa de capacitación para cuidadores)** proporciona habilidades de comunicación e información completa sobre demencia para las personas que cuidan a una persona con demencia en el hogar. Este taller se desarrolla en sesiones semanales de dos horas durante seis semanas.

**Walk With Ease (Camine con facilidad)** es un programa de caminata de seis semanas que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Puede realizar este taller por su cuenta o en grupo.

**Cronograma del taller completo:**

[tcoa.org/classesevidence-based-programs](https://tcoa.org/classesevidence-based-programs) 

---

**Tualta** es una herramienta en línea destinada a ayudar a los cuidadores con recursos y cursos sobre una variedad de temas. Puede inscribirse para obtener una cuenta gratuita de Tualta en:

[tcoa.tualta.com](https://tcoa.tualta.com) 



## Acceso a la alimentación nutritiva

**Meals on Wheels (Programa de comidas a domicilio)** ofrece el envío de comidas saludables a domicilio para personas elegibles. No es necesario pagar. Se aceptan donaciones.

**Los Senior Congregate Dining Sites (Comedores colectivos para personas mayores)** proporcionan un entorno social para que los participantes disfruten de actividades y comidas saludables. No es necesario pagar. Se aceptan donaciones.

**Senior Project Fresh (Proyecto de alimentos frescos para personas mayores)** ofrece cupones a las personas mayores que califiquen para que compren frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores participantes de Michigan de junio a octubre.

¡Usted puede ayudar! Puede ser **voluntario** para entregar las comidas de Meals on Wheels o ayudar en los comedores. Su tiempo y recursos marcan una gran diferencia en las vidas de nuestros vecinos. La cocina de la TCOA produce casi medio millón de comidas cada año, y las necesidades siguen creciendo.



## Acerca de la TCOA:

En la TCOA somos parte de la comunidad.

Prestamos servicios a nuestros vecinos, amigos y familiares. Con un enfoque centrado en las personas, establecemos contactos a lo largo de toda la región de los tres condados.

La TCOA, junto con las Juntas y los Consejos, luchan por los adultos mayores y los adultos con discapacidades a fin de apoyar sus deseos de vivir de la manera más independiente posible. A la derecha se ve una imagen del exterior de la oficina de la TCOA.



## Juntas y Consejos

La Junta Administrativa que rige a la TCOA consiste en funcionarios electos que representan a los condados de Clinton, Eaton e Ingham y a las ciudades de Lansing e East Lansing. El Consejo Asesor de la TCOA actúa en capacidad de asesor de la Junta Administrativa. Al menos la mitad de los miembros del consejo son ciudadanos mayores, designados por sus respectivas unidades de gobierno. Los miembros restantes representan a las agencias comunitarias.

[tcoa.org/about](https://tcoa.org/about)



## Defensoría

La TCOA promueve recursos adecuados y políticas públicas sólidas que afecten a adultos mayores a nivel nacional, estatal y local. Los esfuerzos de defensoría incluyen a representantes del Consejo de Defensores de las Personas Mayores de Michigan, un grupo de defensoría perteneciente a la Asociación de las Agencias del Área para la Tercera Edad de Michigan, que se dedica a mantener contacto con la legislatura del estado sobre cuestiones clave de importancia para los adultos mayores y sus cuidadores; así como del Consejo Asesor del Estado sobre la Tercera Edad, un organismo asesor de la Comisión de Michigan sobre los Servicios para la Tercera Edad.

[tcoa.org/advocacy](https://tcoa.org/advocacy) 🔍

## Apoyo comunitario y fuentes de financiamiento

Las contribuciones privadas son una parte importante para prestar servicios a nuestra comunidad y proporcionar acceso a los apoyos necesarios. La Oficina del Censo de

EE. UU. estima que el 24 % de la población de Michigan tendrá 60 años o más para el año 2030. El financiamiento privado de la TCOA viene de donaciones individuales, corporaciones y fundaciones. Los fondos federales, estatales y locales se proporcionan a través de la



Oficina para la Tercera Edad, Vida Comunitaria y Apoyo, las ciudades de Lansing e East Lansing, y los condados de Clinton, Eaton e Ingham.

## Donaciones

Hay muchas maneras de donar, y hacerlo en línea es sencillo. Simplemente visite el enlace que aparece debajo o llame al 517-881-8258.

[tcoa.org/donate](https://tcoa.org/donate) 🔍

La TCOA es una entidad benéfica calificada y las donaciones son deducibles de impuestos en la medida permitida por la ley.

## Oportunidades de voluntariado

Considere ser voluntario y donar su tiempo a la TCOA. Las solicitudes de voluntariado están disponibles en [tcoa.org/volunteer](https://tcoa.org/volunteer) o llamando al 517-887-1487. Trabajaremos con usted para encontrar un rol que se adapte a sus intereses, tiempo y talentos.

[tcoa.org/volunteer](https://tcoa.org/volunteer) 🔍



**Marque la  
diferencia.**



**Teléfono:** 517-887-1440  
**Línea gratuita:** 800-405-9141  
**Fax:** 517-887-8071  
**Sitio web:** [tcoa.org](http://tcoa.org)  
**Horario:** 8:00 a. m. – 5:00 p. m.  
de lunes a viernes  
**Horarios de recepción:** 8:30 a. m. –  
4:30 p. m. de lunes a viernes

La Tri-County Office on Aging no discrimina por motivos de raza, color, religión, sexo, origen nacional, ascendencia, orientación sexual, edad, discapacidad, condición de discapacitado o veterano de Vietnam, estado civil y sus características protegidas en cualquiera de sus programas o políticas. La Tri-County Office on Aging cumple con todas las leyes y regulaciones aplicables. Para obtener información detallada sobre la Sección 1557 de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, visite nuestro sitio web en **[tcoa.org](http://tcoa.org)**.

El objetivo de la TCOA es atraer y retener un personal diverso que sea representativo de nuestra comunidad y de los participantes a quienes servimos. El propósito de la TCOA es crear y mantener un entorno laboral que sea inclusivo, equitativo y acogedor para todas las personas.



**La Tri-County Office on Aging es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.**