

# The Homepage

Un boletín para clientes y amigos de la Fundación de Servicios  
Contra el SIDA del Condado de Orange



## ¡Pongamonos en forma!

### ASF le da la bienvenida a un nuevo entrenador al grupo de ejercicios

¿Quieres estar en mejor forma, perder peso, aumentar masa, o simplemente sentirte más saludable? ASF esta rejuveneciendo su grupo de ejercicios para ayudarte a construir la fuerza y disminuir la masa musculosa así como para encontrar una mejor forma para lidiar con el stress. Ahora ASF tiene un NUEVO entrenador físico para los ejercicios para ayudarte a hacer justo eso.

“La Salud Fisica puede cambiar la vida de las personas” dice Shannon Burns, nuestra nueva entrenadora del grupo. Ella es exuberante y energética, y esta certificada por 2 ½ años por el Instituto Nacional de Entrenadores Personales, el cual es un programa riguroso que incluye 500 horas de practica, anatomía y fisiología. .

Cuando tienes amigos mientras entrenas, el hacer ejercicios no parece tan difícil. Te invitamos a que te unas a el amigable y rejuvenecido grupo de ejercicios de ASF. El equipo incluye varios equipos para hacer ejercicios y ahora hasta un entrenador nuevo que te va a ayudar a alcanzar tus metas.

En nombre de los clientes del grupo de ejercicios, ASF le da las gracias a Efraín Cerrato por ofrecer su experiencia profesional y habernos brindado su tiempo mientras y haber trabajado con nuestros clientes los últimos tres años . Le deseamos suerte en el futuro.

El grupo se reúne en ASF de **1 p.m. a 2 p.m. cada Lunes, Miércoles, y Viernes. Antes de participar en el programa tienes que hablar con el Entrenador Personal Voluntario.** Llama a Frank Romero al (949) 809-5771 o mándale un email a [fromero@ocasf.org](mailto:fromero@ocasf.org) para hacer una cita. Nota: No habrá grupo el día Viernes 3 de Noviembre.

## Sobreviviendo los Días Festivos Si has perdido a un ser querido

Los días festivos están acercándose cada vez mas, y tradicionalmente es una época para la familia, los amigos y sonrisas, pero puede ser que tus días festivos sean diferente este año. Las temporadas festivas pueden ser difíciles para aquellos quienes han sufrido una perdida, y que están en duelo por la muerte de un ser querido. Puede ser especialmente difícil si esta es la primera temporada festiva sin el ser querido perdido ya que la temporada esta llena de recuerdos que destruyen el humor festivo.

Después de la perdida de un ser querido, no es poco común sentirse frágil, asustado acerca del futuro y de nosotros mismos.

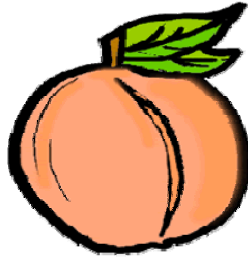
Aunque estos sentimientos son muy naturales, pueden dar miedo. La temporada festiva puede incrementar sentimientos de pena y separarnos de lo que nos ha hecho feliz. Hay un número de cosas que puedes hacer para adaptarte a los días festivos con más facilidad.

Hablar con otras personas quienes también han perdido a alguien querido puede ayudarte. Compartir con otros puede ayudarte a darte cuenta que no estas solo con tus sentimientos y dolor. La gente puede obtener fuerza al saber que sus sentimientos no son anormales y que hay otros que también están pasando por lo mismo. He aquí unas sugerencias para ayudarte en los días festivos:

- Date tiempo a ti mismo.
- Trata de ir a la cena del Día de Acción de Gracias y de Navidad este año.
- Lleva una dieta nutritiva, ejercítate, evita bebidas alcohólicas y trata de dormir adecuadamente con el proceso de recuperación de la pérdidaafestivos.

(cont'd en el pagina 2)

**¡Atención Niños!  
¡Vengan a ver!  
¡James y el  
Durazno gigante!!!**



- ¿Que?** Un show especial llamado “James & the Giant Peach” presentado por El Teatro de Audiencias Jóvenes.  
**Después del show habrá postre!**
- ¿Quienes?** Niños de 6-12
- ¿cuando** Sábado, 18 de Noviembre, 2006  
De 1:00pm – 5:00pm
- ¿Donde?** South Coast Repertory Theater en Costa Mesa
- ¿Como** Tienes que llamar a Laurie al (949) 809-5710 para anotarte. ¡Cupo limitado! También le puedes mandar un email a [lbarber@ocasf.org](mailto:lbarber@ocasf.org).

**Sobreviviendo los Días Festivos...**

- Habla de tus sentimientos con gente cercana a ti. Habla acerca de la persona que perdiste ya que compartiendo recuerdos te puede ayudar con el proceso de recuperación de la pérdida
- Ponte limites y se realista acerca de lo que puedes hacer en los preparativos de los días festivos.
- Limita la decoración de de los días festivos.
- Compra un adorno o algo especial para tu ser querido. Si no estas listo para colgar el adorno espera hasta el próximo año.
- No te sientas culpable si disfrutas de los días festivos porque eso no significa faltarle respeto a la memoria del ser querido que has perdido.
- Celebra la vida del ser querido perdido. Puedes poner una corona navideña en el cementerio.
- Haz una donación a tu organización favorita en su nombre.
- Cuelga un calcetín navideño en memoria del ser querido perdido y adentro ponle una nota diciéndole que te gustaría compartir con el si estuviera contigo durante esta época.
- Comparte El Día de Acción de Gracias y Navidad con otra familia o lleva comida a algún albergue y comparte con ellos.
- Disfruta de una buena película, o lee un libro que siempre te gusta en lugar de  
Habla con un consejero espiritual o con un capellán acerca de tu pérdida.

Recuerda que tienes que hacer lo significativo para ti y dar espacio a los cambios durante estos días festivos. Tu siempre puedes regresar a tu época festiva tradicional si así lo deseas. No te avergüences de mantener una caja con toallitas cerca en caso que se te salgan las lagrimas inesperadamente durante esta ola de emociones “*Nuestra lagrimas son las joyas del recuerdo... dolorosas pero rebalsadas de hermosos recuerdos*”. Con el tiempo todo será mejor aunque siempre habrá un espacio vacío en la mesa. ~Capellán Roger Rustad at [Chaplain@ocasf.org](mailto:Chaplain@ocasf.org) o (949) 809-5792.

**¡Escuchen todos!**

**Clases para parar de fumar**

Clases para parar de fumar: **Los Miércoles a la 1:00 PM de Noviembre 1 – Noviembre 29**  
La American Lung Association va a estar presentando esta clase en el cuarto de conferencias chico.  
Contactarse con Viviana al (949) 809-5730.

**Fiesta Navideña para Clientes**

Este año la fiesta navideña para clientes se llevara a cabo el día **Jueves, 16 de Noviembre** en el restaurante Plum el cual esta situado en Santa Ana. Por favor contáctate con Frank Romero al (949) 809-5771 para mas detalles. Es necesario que hagas una reservación para asistir a este evento.

**Formularios para las Canastas Navideñas 2006**

Los formas para las Canasta Navideñas fueron incluidas con el boletín para clientes o Homepage de Octubre. Si tu deseas una Canasta Navideña este año, simplemente llena la forma y envíala de vuelta a Frank Romero, el Coordinador de Voluntarios de ASF. También hay formas disponibles en la recepción de ASF o a través de tu coordinador de casos. Todas las formas tienen que haber sido entregadas no mas tarde del día **Lunes, 20 de Noviembre**. Sin excepciones.

**Viviendo concientemente**

**Un grupo positivo de apoyo  
Comenzando el 3 de Noviembre, 2006  
Todos los Viernes  
De 12:30pm - 2:00pm**

Estos grupos se llevaran a cabo en:  
17982 Sky Park Circle, Ste J, Irvine, CA 92614

*UN GRUPO DE APOYO ABIERTO  
A LA COMUNIDAD VIH POSITIVO*

**Para mas información, contactarse con  
Scott Beardsley al (949) 809-5794  
o con Kristen Plachetka al (949) 809-5793**

# ¿Que Esta Pasando en ASF?

## Grupos de Apoyo

### Alternativas

*Miércoles 1:30—3:00pm*

Un grupo de apoyo para personas diagnosticadas con VIH/SIDA que sufren de problemas con drogas y alcohol. Se organiza en la Fundación. Para más información, llama a tu coordinador de caso.

### El Club de Niños

*Jueves 4:00-5:30 pm Tutores 5:30-7:00pm*

Un grupo de apoyo de 8 semanas para niños de edades 6 a 12 con uno de los padres o miembro familiar con SIDA. Se reúne en la Fundación. Para más información, llama a tu coordinador de caso.

Grupos de Apoyo para Mujeres en Español

*Primer miércoles, y tercer martes del mes.*

Abierto para todas las mujeres VIH positivo y otras mujeres afectadas por el VIH/SIDA. Llama a tu coordinador de caso para más información.

► **El primer miércoles** del mes de 6 a 7 p.m., en HCA (Clínica de la calle 17) Cuarto 149B, 1725 W. 17th St., Santa Ana.

► **Tercer martes** del mes de 10:30 a 12:30 p.m., en la iglesia Seventh-Day Adventist Church, 12702 Ninth St., Garden Grove.

### Grupo de Apoyo para personas Positivas con VIH

*Lunes 5:30-7:30pm*

En la clínica de salud del Condado de Orange (HCA) en la esquina de la calles 17th St. y College en la ciudad de Santa Ana- Cuarto 149-D (cuarto de educación de la clínica de methadona). Cualquier persona positiva es bienvenida, el único requisito es que hable español. No hay necesidad de llamar antes de asistir. Si necesita mas información comuníquese con Juanita Trevino at (949) 809-5799.

### Grupo de Salud Mental

*Primer y Tercer martes del mes 12:30-2:30pm*

2 horas de duración de 12:30 a 2:30p.m., después de "Viviendo Positivamente" en español (de 10:30 a 12:00). Habrá almuerzo entre los dos grupos.

## Talleres

### Grupo C

*Ultimo Miércoles de cada mes, 6:00 - 9:00pm*

El grupo C es un grupo de apoyo que provee información y apoyo a aquellos afectados por hepatitis C. Se llevara acabo en la agencia de salud de Orange County - 1725 W 17th St. #149-B, Santa Ana. Para mas información hablar con Anita al (949) 809-8770.

### Positive "U"

*Cada miércoles de 10:30 hasta medio día*

Un tema diferente durante cada sesión, presentado en inglés y seguido de un almuerzo gratis, aquí en las oficinas de la Fundación. Ninguna entrada después de 10:45. Para más información comunícate con tu coordinador de caso.

### Viviendo Positivamente

*Cada 1er y 3er martes de 10:30 a 12:00*

Un tema diferente en cada sesión presentado en español y seguido de un almuerzo gratis, aquí en las oficinas de la Fundación. Ninguna entrada después de 10:45. Para más información comunícate con tu coordinador de caso.

## Salud, Bienestar, y Educación

### Grupo de Ejercicios

Para más información para suscribirte para una evaluación, llama a tu coordinador de caso.

## Actividades Sociales

### La Sala de los Afroamericanos

*28 de Julio 12:30—2:30pm*

Un grupo social abierto a todos los clientes afroamericanos. Si necesitas más información, contacta a Wendy al (949) 809-5732. Contacta a tu coordinador de casos para más detalles.

### Positive Life Force

Positive Life Force es un grupo social en inglés para hombres gay de todas edades. Aquí los hombres se reúnen para conocer nuevas personas y hacer nuevos amigos. Actualmente estamos buscando hombres que quieran atender este grupo. Para más información, llama a Joe al (949) 809-8774.

### Estilistas

Los estilistas estarán de vuelta en Enero 2007. Mantente atento a mas detalles en el Homepage de Diciembre.

## Como Contactarnos

**Dirección de las of:**  
17982 Sky Park Circle  
Irvine, CA 92614

**Teléfono Principal:**  
(949) 809-5700

**FAX :**  
(949) 809-5779

**Sitios de Internet:**  
[www.ocasf.org](http://www.ocasf.org)  
[www.aidswalk.org](http://www.aidswalk.org)  
[www.ocasf.org/español](http://www.ocasf.org/español)

**Correo Electrónico:** [asf@ocasf.org](mailto:asf@ocasf.org)



# Noviembre 2006 *Calendario*

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																								
<p><b>Horas de Dispensa:</b></p> <p>► <b>Martes y Jueves:</b> 12:00 noon—4:30 PM</p> <p>► <b>Miércoles y Viernes:</b> 9:00 AM — 1:00 PM</p>	<p><b>1</b></p> <p>10:30-12noon: Positive "U". 12:30-2:00pm: Alternativas. 1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. 1:00pm: parar de fumar 6:00-7:30pm: Women's Support Group (Spanish).</p>	<p><b>2</b></p> <p>10:00am: Fecha limite para ordenes de Vita-Mart. 4:00-5:30pm: El Club de Niños.</p>	<p><b>3</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios.</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. 5:30-7:30pm: Grupo de Apoyo para Personas Positivas.</p>	<p><b>6</b></p> <p>10:30-12noon: Viviendo Positivamente 6:00-7:30pm: Women's Support Group (Spanish).</p>	<p><b>7</b></p> <p>10:30-12noon: Positive "U". 12:30-2:00pm: Alternativas. 1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. <i>Reconocimiento de ordenes de Vita-Mart.</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>10:30-12noon: Positive "U". 12:30-2:00pm: Alternativas. 1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios.</p>	<p><b>9</b></p> <p>4:00-5:30pm: El Club de Niños.</p>	<p><b>10</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios.</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. 5:30-7:30pm: Grupo de Apoyo para Personas Positivas.</p>	<p><b>13</b></p> <p>10:30-12noon: Viviendo Positivamente 6:00-7:30pm: Women's Support Group (Spanish).</p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>10:30-12noon: Positive "U". 12:30-2:00pm: Alternativas. 1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. 1:00pm: parar de fumar</p>	<p><b>16</b></p> <p>10:00am: Fecha limite para ordenes de Vita-Mart. 4:00-5:30pm: El Club de Niños.</p>	<p><b>17</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios.</p>	<p><b>18</b></p> <p>Un show especial llamado "James &amp; the Giant Peach" para los niños.</p>	<p><b>19</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. 5:30-7:30pm: Grupo de Apoyo para Personas Positivas.</p>	<p><b>20</b></p> <p>10:30am-12:30pm: Spanish Women's Support</p>	<p><b>21</b></p> <p>10:30-12noon: Viviendo Positivamente 10:30am-12:30pm: Spanish Women's Support</p>	<p><b>22</b></p> <p>10:30-12noon: Positive "U". 12:30-2:00pm: Alternativas. 1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. <i>Reconocimiento de ordenes de Vita-Mart.</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Thanksgiving Holiday—</b> <b>Esta Cerrado</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Esta Cerrado</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>1:00-2:00pm: Grupo de Ejercicios. 5:30-7:30pm: Grupo de Apoyo para Personas Positivas.</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>1:00pm: Parar de fumar</p>	<p><b>30</b></p>