

Centros de Acción de Salud Comunitarios de Harlem

Calendario de eventos | Enero de 2021



Debido a la emergencia de salud pública por COVID-19, todos los servicios y las actividades mencionadas abajo se harán de manera virtual, a menos que se indique lo contrario.

BIENESTAR FAMILIAR

Project Liberation (Proyecto Liberación)

Este grupo virtual de empoderamiento tiene el objetivo de ayudar a las mujeres con antecedentes penales a reintegrarse a la sociedad de una manera saludable y productiva.

Para registrarse, visite bit.ly/LiberationHa.

Lunes | de 6:00 a 8:00 p. m.

Virtual Baby Cafe (Café virtual sobre bebés)

Este grupo virtual de apoyo da orientación sobre la lactancia materna a las familias. Las sesiones las impartirá un profesional capacitado con experiencia en apoyo práctico para la lactancia materna.

Para registrarse, visite bit.ly/2X76wZr.

Miércoles | de 10:00 a. m. al mediodía

Poetry Writing and Spoken Word (Poesía oral y escrita)

En este taller virtual de poesía oral y escrita para la sanación y el empoderamiento, los participantes aprenderán a expresar de forma creativa sus sentimientos y experiencias.

Para registrarse, visite bit.ly/PoetryHA.

NUTRICIÓN

Fresh Food Box de GrowNYC

Fresh Food Box vende frutas y verduras cultivadas localmente por \$14. El horario de cortesía para personas mayores de 65 años o que tengan condiciones médicas graves está disponible entre las 1:30 y las 2:30 p. m.

Para obtener más información, visite grownyc.org/freshfoodbox.

Jueves | de 2:30 a 6:30 p.m.

ACERCA DE NOSOTROS

Los Centros de Acción de Salud Comunitarios de Harlem prestan servicios de salud y bienestar en Harlem, como parte del esfuerzo de la Ciudad de Nueva York.



LUGAR

Centro de Acción de Salud Comunitario de East Harlem en 115th St.

158 E. 115th St., New York, NY 10029
Teléfono: 855-789-8760

Centro de Excelencia para el Asma de East Harlem en 110th St.

161-169 E. 110th St., New York, NY 10029
Teléfono: 646-682-2100

¡Y MÁS!

Harlem Health Advocacy Partners (HHAP): Lunes de meditación

Este grupo virtual ayuda a los participantes a reducir el estrés y la ansiedad, y a aprender y practicar ejercicios de respiración profunda y meditación. Esta oferta está abierta a participantes actuales y anteriores de HHAP.

Para registrarse, visite bit.ly/MeditationMondayHA o llame al 917-608-9072.

Lunes | de 11 a. m. hasta el mediodía

HHAP: Miércoles de charla sincera virtual

Este grupo virtual enseña a los residentes de Harlem herramientas de superación, cómo buscar el apoyo de sus compañeros y cómo compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la emergencia de salud pública por COVID-19 en un espacio seguro.

Para registrarse, visite bit.ly/HearttoHeartHHAP o llame al 917-608-9072.

Miércoles | de 11 a. m. hasta el mediodía

Asistencia para inscripción especial

Esta presentación virtual hablará sobre ciertos acontecimientos de la vida (como casarse o tener un bebé) que le permiten inscribirse en un nuevo plan de seguro médico o cambiarlo. La presentación también dará información y referencias a personas menores de 64 años que estén aseguradas por un plan médico calificado del estado de Nueva York.

Para registrarse, visite bit.ly/3mwBUeG.

Miércoles, 6 de enero | de 1:00 a 2:00 p. m.

Crédito tributario por ingreso del trabajo y crédito tributario por hijos

En esta sesión virtual se discutirá el crédito tributario por ingreso del trabajo (EITC, por sus siglas en inglés) y el crédito tributario por hijos (CTC, por sus siglas en inglés), y si es elegible para ellos. Los créditos tributarios reducen los impuestos que debe y también pueden devolverle dinero. El EITC es para trabajadores y familias con ingresos de bajos a moderados. El CTC es para personas con hijos dependientes.

Para registrarse, visite bit.ly/37uaFgs.

Miércoles, 13 de enero | de 1:00 a 2:00 p. m.

Comprender sus créditos tributarios:

En esta presentación virtual se hablará sobre los créditos tributarios más frecuentes que da el gobierno federal y si es elegible para ellos. Los créditos tributarios reducen los impuestos que debe y también pueden devolverle dinero. En la presentación también se hablará sobre cómo estos créditos fiscales pueden afectar la atención médica individual y del grupo familiar.

Para registrarse, visite bit.ly/3asebtw.

Miércoles, 20 de enero | de 1:00 a 2:00 p. m.

HHAP: Grupo de apoyo entre compañeros

Este grupo virtual es para que los residentes de Harlem aprendan y hablen de temas sobre la tutoría, los recursos, la salud y la comunidad en un espacio seguro.

Para registrarse, visite bit.ly/PeerSupportHHAP o llame al 917-608-9072.

Miércoles, 20 de enero | de 5:30 a 6:30 p. m.

HHAP: Programa para dejar de fumar (Freedom From Smoking Program)

Este grupo de apoyo entre compañeros es para personas que desean dejar de fumar. Los participantes aprenderán cómo prepararse para dejar de fumar y manejar el estrés, además de recibir recursos y consejos sobre cómo dejar fumar.

Para registrarse, visite bit.ly/HHAPSmokeFree.

Miércoles, 20 y 27 de enero | de 11:00 a. m. al mediodía

Apelar las devoluciones de créditos tributarios

En esta sesión virtual se hablará sobre las disposiciones de recuperación (créditos tributarios que requieren que los empleados devuelvan dinero a sus empleadores) y cómo apelarlos.

Para registrarse, visite bit.ly/3mFvQRb.

Miércoles, 27 de enero | de 1:00 a 2:00 p. m.



*La mayoría de los eventos son en inglés a menos que se indique lo contrario, pero si se necesitan servicios de idiomas, comuníquese con nosotros al menos 72 horas antes del evento.