



## Feliz, saludable y en su propio hogar.

El envejecimiento puede ser estresante, especialmente si es un adulto mayor que vive solo. También es común que los cuidadores se sientan inquietos, nerviosos o deprimidos. Sin embargo, no tiene que ser así.

## Estamos aquí para escuchar.

El programa Insights de Independence at Home proporciona a las personas mayores terapeutas amables y capacitados para apoyar a los clientes en estos retos y ayudarlos a sentirse más felices y saludables a fin de que puedan quedarse en sus propios hogares. Los terapeutas de Insights ayudan a los cuidadores y a quienes reciben los cuidados a lidiar con sus sentimientos, lo que también puede ayudar a mejorar el bienestar físico.

Si usted es un adulto mayor o el cuidador de un adulto mayor, le recomendamos que obtenga más información sobre el programa Insights.

## Nuestros servicios

- Se prestan en el lugar y en el momento en que se necesitan
- Son proporcionados por un experto en salud mental
- Incluyen la ayuda de un farmacéutico
- Están disponibles **sin ningún costo** para los participantes
- Se proporcionan en inglés, coreano, español y vietnamita

## Objetivos de Insights

- Ayudar a los adultos mayores a ser más felices y saludables
- Evitar que los clientes ingresen innecesariamente en un centro especializado de enfermería
- Promover la vida independiente en el hogar
- Proporcionar autocuidado y recursos a los cuidadores

## Póngase en contacto con la ayuda que necesita hoy.

Si usted o alguien bajo su cuidado pueden beneficiarse de Insights, póngase en contacto con nosotros:

Independence at Home  
3800 Kilroy Airport Way  
Suite 100  
Long Beach, CA 90806

Número gratuito:  
866-421-1964

Fax: 562-492-9236

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)



@IndependenceAtHome