

# ALTA CONNECTIONS

Ежеквартальный информационный бюллетень для клиентов,  
поставщиков услуг и сотрудников



Узнайте больше о нашем художнике номера на странице 16

## ОБРАЩЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА

Исполнительный директор Лори Баналес (Lori Banales)

Праздники - это время празднования, и в Региональном центре Верхней Калифорнии (ACRC) нам есть что отметить за последний квартал. Мы отмечаем нашу рабочую среду и сотрудников, наше сообщество и мероприятия, которые мы смогли провести в наших новых офисных помещениях и общественных местах. По мере увеличения численности персонала мы с гордостью принимаем новых сотрудников, общее число которых составляет почти 900 человек. Недавно мы добавили два новых подразделения по расширению услуг кейс-менеджмента: одно для детей (в возрасте 6-17 лет) в нашем офисе в Сакраменто и другое для взрослых (в возрасте 18 лет и старше) в нашем офисе в Сакраменто. Вступая во вторую половину финансового года, наше учреждение намерено продолжать решать проблемы, связанные с нагрузкой на сотрудников, реализуя наш стратегический план найма, чтобы сбалансировать потребности организации и выделяемое оперативное финансирование. ACRC отмечает замечательную преданность делу и позитивное влияние наших команд. За последний год было реализовано несколько инициатив и технологических нововведений, освоение которых потребовало значительных затрат времени и усилий. Их настрой и готовность принять эти изменения были по-настоящему впечатляющими, включая объём взаимной поддержки между коллегами, которая возникает в учреждении сама собой.

### СОДЕРЖАНИЕ ЭТОГО ВЫПУСКА:

- ОБРАЩЕНИЕ ОТ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА
- МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
- «ПЛАНИРУЕМ ВМЕСТЕ»
- ЮБИЛЕЙ СОТРУДНИКОВ
- СОТРУДНИКИ МЕСЯЦА
- ЯРМАРКА РЕСУРСОВ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
- ОБУЧЕНИЕ
- УКРАШЕНИЕ НАШЕЙ ПРАЗДНИЧНОЙ ЕЛКИ У КАПИТОЛИЯ
- ВСТРЕЧИ ДЛЯ СБОРА МНЕНИЙ И ОБРАТНОЙ СВЯЗИ
- ПОКАЗ МОД В ОТДЕЛЕ ДНЕВНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
- ПОДПИСАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПЛАНОВ ПРОГРАММЫ (IPPs)
- РЕСУРС BRIGHTLIFE KIDS
- К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ
- ДЕНЬ САНТЫ-КЛАУСА
- СТАРЕЮЩЕЕ НАСЕЛЕНИЕ
- КЛИНИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ
- РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ
- ХУДОЖНИК НОМЕРА
- ТРЕНИНГИ ACRC В 2025 Г.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Наше следующее ежеквартальное виртуальное собрание сообщества ACRC состоится 4 февраля 2026 г., 11:00-12:00.

Пожалуйста, обратите внимание: ежеквартальное собрание сообщества ACRC предназначено для обмена новостями по всей организации и взаимодействия с нашим сообществом. Вопросы, касающиеся отдельных клиентов, не будут рассматриваться на этом собрании. Такие обсуждения приветствуются на уровне группы планирования или в формате индивидуальной беседы. Благодарим вас за понимание необходимости соблюдения конфиденциальности клиентов. Для получения дополнительной информации и ссылки на собрание посетите сайт <https://www.altaregional.org/calendar>. Предварительная регистрация не требуется.

## ОБРАЩЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА – ПРОДОЛЖЕНИЕ

В сентябре в нашем новом офисе прошла первая ежегодная ярмарка ресурсов на случай чрезвычайных ситуаций. На нескольких фотографиях изображены поставщики услуг, принявшие участие в ярмарке. Мероприятие собрало много участников, и отзывы были весьма положительными. Эта ярмарка станет ежегодной. Особую благодарность и признательность мы выражаем нашему координатору по чрезвычайным ситуациям Хьюберту Энрикесу за воплощение этой идеи в жизнь! Помимо ярмарки ресурсов на случай чрезвычайных ситуаций, ACRC также провёл ещё одну успешную и хорошо посещаемую ярмарку микропредприятий в нашем главном офисе. На мероприятии присутствовали почти 30 клиентских предприятий, которые пришли готовыми представить свои товары и услуги целому ряду покупателей, настроенных их поддержать. ACRC продолжит создавать возможности для членов нашего сообщества, чтобы у них было место, где они могут проявить себя! Хотя наш новый офис и позволяет проводить крупные мероприятия, в ней нет достаточно места, чтобы с комфортом разместить толпы людей, которые ежегодно приходят на наше празднование Дня Санты-Клауса. В этом году мы принимали гостей в масонском центре шотландского ритуала в Сакраменто. Это пространство словно было создано для этого мероприятия! У посетителей было достаточно места, чтобы свободно перемещаться по стенам, на которых были представлены праздничные традиции разных стран мира, а также ресурсы общественных партнеров. Это был прекрасный день, в который собирались улыбающиеся клиенты, члены семьи и поставщики услуг из всей нашей зоны обслуживания. Благодарим всех сотрудников ACRC и партнёров нашего сообщества, которые сделали этот день возможным. Это был поистине волшебный день.

В преддверии 2026 года ACRC будет внимательно следить за бюджетным процессом в Калифорнии, поскольку 10 января губернатор обнародует предлагаемый бюджет штата. ACRC будет работать с Ассоциацией учреждений региональных центров (ARCA: наша профильная ассоциация), а также с многочисленными партнёрами в сообществе, чтобы объединиться вокруг согласованного и целенаправленного послания в поддержку системы услуг для людей с нарушениями развития. Объединение усилий под единым лозунгом обеспечивает силу и влияние, необходимые для того, чтобы наша система оставалась целостной. ACRC обслуживает более 35 000 клиентов, которые зависят от нас в продвижении их интересов и в том, чтобы показать, как качественные, интегрированные в сообщество услуги поддерживают обещания, закреплённые в Законе Лантермана. В течение следующих нескольких месяцев у нашего сообщества будет множество возможностей заявить о себе и поделиться своими историями. Мы будем призывать вас присоединиться к усилиям по защите интересов. Нет более значимой и эффективной кампании, чем та, которую ведут люди, которых мы поддерживаем.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Департамент по делам лиц с нарушениями развития ведёт календарь мероприятий. Посмотрите их календарь уже сегодня, чтобы принять участие в предстоящих мероприятиях для заинтересованных сторон.

<https://www.dds.ca.gov/dds-events/>



# ПРОШЕДШИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ И ВЗАЙМОДЕЙСТВИЮ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ



# УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИНГА "ПЛАНИРУЕМ ВМЕСТЕ" (PPT)

Мы верим в силу личностно-ориентированного мышления. В рамках учебной программы PPT сертифицированные специалисты по работе с клиентами ACRC проводят инновационное, ориентированное на клиента обучение, которое способствует развитию защиты собственных интересов. PPT - это движение к защите собственных интересов, независимости и связи с обществом.

Изначально разработанная для взрослых, программа PPT была адаптирована для удовлетворения потребностей учащихся старших классов переходного возраста. В партнерстве со школьными округами ACRC предлагает молодежный семинар PPT по развитию навыков, который дает учащимся возможность познакомиться с самопознанием, постановкой целей и здоровыми системами поддержки для учебы и работы.

С 2024 года ACRC представил программу PPT 83 учащимся в рамках программы профессионально-технического образования Объединенного школьного округа города Сакраменто.

Взрослым клиентам PPT предоставляет безопасную и благоприятную среду для обучения навыкам защиты собственных интересов и планирования будущего.

Весной 2025 года ACRC отрудничал с двумя включёнными в сеть дневными программами, предоставив услуги 18 взрослым.

ACRC стремится расширить охват программы PPT и укреплять партнерские отношения в сообществе. В следующем году мы планируем представить PPT большему количеству учащихся и привлечь большее количество поставщиков дневных программ. Доступность и инновации остаются в центре нашей миссии, поскольку мы даем возможность клиентам всех возрастов найти свой голос и сформировать свое будущее.



## ЧЕСТВОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ В ГОДОВЩИНЫ РАБОТЫ



Во время заседания Совета директоров 25 сентября 2025 года у нас была возможность отметить годовщины работы наших сотрудников ACRC. Поздравляем наших многочисленных сотрудников со стажем, удостоенных этой чести.

## СОТРУДНИК МЕСЯЦА (ОКТЯБРЬ 2025) - ШОН ЭЛЛИОТ

Это признание говорит о той преданности, которую Шон проявляет к клиентам в своем ведомстве, их семьям и системам поддержки, к поставщикам услуг по месту жительства в домах, за которые он отвечает, к партнёрам сообщества, с которыми он взаимодействует, а также к сотрудникам ACRC, с которыми он работает.



Шон работает в отделе услуг по месту жительства ACRC с мая 2022 года. Он проявляет стойкость, сталкиваясь с постоянными трудностями, переменами и неожиданными событиями в отделе услуг по месту жительства, с которыми многим приходится нелегко. Шон честен и обладает высокими моральными принципами. Он отлично защищает интересы клиентов и поставщиков услуг, с которыми работает. Шон также терпеливо относится к клиентам и их сети (-ям) поддержки, что способствует установлению прочных и доверительных отношений. Шон - гибкий, надёжный, пунктуальный и профессиональный специалист.

Когда вы узнаете Шона поближе, вы поймете, что он искренний человек, который прислушивается к тому, что вы говорите. Шон - очень заботливый, уважительный и доброжелательный человек, который постоянно думает о других.

Его сострадание и эмпатия делают его отличным членом команды и тем, на кого другие равняются, с кем любят сотрудничать и с кем приятно находиться рядом. Поздравляем Шона!

## СОТРУДНИК МЕСЯЦА (НОЯБРЬ 2025) - УЭНДИ МАККРЕЙ

Не хватит слов, чтобы описать ту вдохновляющую страсть и преданность делу, которые наш ведущий координатор услуг Уэнди Маккрей вкладывает в свою работу во благо наших клиентов и учреждения. За более чем 22 года работы в ACRC Уэнди обслуживала клиентов и семьи на разных должностях, включая прием, координацию услуг в офисах в Саут-Лейк-Тахо и Пласервилле, а сейчас она занимает должность ведущего координатора услуг в офисе в Пласервилле, который обслуживает округ Эль-Дорадо!

Уэнди делает все возможное для своих клиентов, отстаивая их интересы в комитетах, устанавливая и налаживая связи с местными партнерами в сообществе, составляя подробную документацию и внося обоснованную и компетентную точку зрения в индивидуальные рекомендации по услугам и поддержке. Если у вас была возможность встретиться с Уэнди и/или поработать с ней, например, в Комитете по опеке в ее роли сменного координатора услуг, при ведении дела клиента в специализированном/судебно-медицинском отделении, в суде с клиентом или на собрании IPP в качестве наблюдателя при введении в должность нового координатора услуг, вы, вероятно, стали свидетелем ярчайшего примера того, что наше учреждение представляет в своем лучшем проявлении: высокого профессионализма и сострадания, которые демонстрирует Уэнди. Уэнди была и остается главной фигурой и сердцем офиса ACRC в Пласервилле. Помимо её выдающейся работы по координации услуг для клиентов и их семей, Уэнди как ведущий координатор услуг делает намного больше ожидаемого, поддерживая координаторов услуг и руководителей офисов Пласервилла и Саут-Лейк-Тахо бесчисленными способами. Она уделяет время тому, чтобы наладить контакт с каждым членом команды, и способствует формированию культуры единства в офисе. Кроме того, Уэнди всегда держит «руку на пульсе» настроения команды и потребностей офиса, предоставляет практические инструменты, обратную связь и идеи, а также отмечает достижения и сильные стороны членов своей команды при каждой возможности.



Нередко можно увидеть, как Уэнди сидит рядом с координатором услуг из нашей команды, предлагая индивидуальный коучинг и обучающую поддержку — встречая каждого на его уровне, что в итоге укрепляет и развивает всю команду. В целом, Уэнди уделяет время тому, чтобы узнать людей, которых она поддерживает, не только в их профессиональной роли, но и как личностей — чтобы включить их в «семью» Пласервилла и связать с чем-то большим, чем они сами: с миссией нашего агентства и силой коллективной поддержки нашей команды! Уэнди — незаменимый специалист в сфере социальных услуг и ценнейший член нашей команды в Пласервилле, для клиентов и семей, которых мы поддерживаем, и для всего учреждения в целом. Она является ярым защитником людей с ограниченными возможностями на протяжении всей своей жизни, еще с детства посещая школу вместе с детьми с разными способностями.

Помимо невероятных знаний и опыта в области социальной работы и порядка работы учреждения, Уэнди обладает тактом и гибкостью, позволяющими ей подключаться и оказывать поддержку там, где это необходимо, — с позитивным настроем и находчивостью, которые помогают добиваться положительных результатов. Уэнди воплощает в жизнь концепцию нашего учреждения не только в своей роли в ACRC, но и в своем сообществе в целом.

Поздравляем Уэнди с этим заслуженным признанием. Спасибо за все, что вы делаете для нашего учреждения и людей, которых вы поддерживаете!

## СОТРУДНИК МЕСЯЦА (ДЕКАБРЬ 2025) - БЕТ АРГО

Бет Арго - координатор неотложных услуг в ACRC. Она является примером профессионализма, порядочности и непоколебимой приверженности заботе о клиентах. Она известна своим трудолюбием и готовностью делать больше, чем ожидается — будь то помочь коллегам или немедленная поддержка клиентов в больнице. Ее сочувствие и отзывчивость делают ее бесценным членом нашей команды.

Высокоэффективная и надежная, Бет подходит к любой задаче с энергией и энтузиазмом. Она проявляет инициативу, возглавляет и поддерживает специальные проекты и неизменно добивается исключительных результатов. Ее способность налаживать прочные отношения с больницами и внешними партнерами внесла значительный вклад в успех ACRC.

Коллеги Бет часто хвалят ее за отзывчивость и готовность прийти на помощь. Ее позитивный настрой и проактивный подход задают высокий стандарт качества. Проще говоря, вклад Бет повышает уровень нашей команды и качество предоставляемых нами услуг.



# ACRC ПРОВОДИТ ПЕРВУЮ ЯРМАРКУ РЕСУРСОВ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Ярмарка ресурсов в чрезвычайных ситуациях, организованная Региональным центром Верхней Калифорнии, прошла с успехом, собрав сообщество клиентов, их семьи и поставщиков услуг в день, посвященный здоровью и безопасности, расширению прав и возможностей и готовности к чрезвычайным ситуациям. Прошедшая в рамках Национального месяца готовности ярмарка объединила более 300 участников с партнерами в местном сообществе, которые предлагают практические ресурсы и обучение по всей территории обслуживания ACRC, охватывающей десять округов. Американский Красный Крест поделился материалами по безопасности дома, а Управление шерифа округа Плейсер предоставило рекомендации по программе "Синий конверт". Пожарная служба округа Сакраменто предложила интерактивный тренажёр по использованию огнетушителя, а Совет штата по делам лиц с нарушениями развития раздал более 100 бесплатных наборов для использования в чрезвычайных ситуациях. Компания Listos California предоставила многоязычные материалы для подготовки к чрезвычайным ситуациям, а ACRC разместил свой собственный стенд, на котором были представлены ресурсы для глухих и слабослышащих, а также доступные инструменты планирования действий в чрезвычайных ситуациях и образовательные возможности. Мы также выражаем благодарность многим другим поставщикам, чье присутствие на ярмарке помогло сделать это мероприятие более насыщенным и ценным. Благодаря инклюзивным материалам, демонстрациям и сенсорной поддержке ярмарка укрепила партнерские отношения в сообществе, способствовала планированию действий в чрезвычайных ситуациях с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями и дала семьям знания и уверенность в том, как подготовиться к чрезвычайным ситуациям.

## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ - ОБУЧЕНИЕ

2025 год стал еще одним насыщенным годом для команды обучения. Мы заключили договор с Калифорнийским университетом в Дейвисе на проведение 3-го ежегодного тренинга для начинающих лидеров и менеджеров. Мы продолжили сотрудничество с поставщиком CircleUp Education, чтобы предлагать обучение культурной компетентности. Благодаря недавним обновлениям обучение культурной компетентности теперь проводится онлайн на сайте LMS. Наш сайт ACRC All Staff LMS также продолжал совершенствоваться благодаря недавним обновлениям и тренингам.



*Полный список тем для обучения персонала приведен на странице 17.*



Теперь у всех сотрудников есть возможность пройти обучение в связи с разделом 19 Федерального закона о социальном обеспечении и узнать больше о том, как новый стандартизированный формат IPP включает в себя формулировки, основанные на принципах ориентированного на человека подхода. Мы также провели два виртуальных дня открытых дверей с поставщиками ACRC. Этот опыт позволил сотрудникам ACRC напрямую пообщаться с поставщиком и узнать больше о предлагаемых им услугах. ACRC продолжает проводить и продвигать тренинги, семинары и вебинары по различным темам для нашего сообщества. Среди тем - "Принятие решений с поддержкой", "Защита интересов родителей", а также тренинги по расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, и нарушениями умственного и физического развития.

## УКРАШЕНИЕ НАШЕЙ ПРАЗДНИЧНОЙ ЕЛКИ У КАПИТОЛИЯ

Мы выражаем благодарность нашим поставщикам услуг за прекрасные украшения для ёлки ACRC у Капитолия в этом году. Спасибо нашим преданным клиентам, которые, несмотря на холод, помогли исполнительному директору Лори Баналес украсить ёлку нашего регионального центра.





## ACRC ПРОВОДИТ ВСТРЕЧИ ДЛЯ СБОРА МНЕНИЙ И ОБРАТНОЙ СВЯЗИ - СЛУШАТЬ, УЧИТЬСЯ И РАСТИ ВМЕСТЕ

Мы гордимся тем, что уделяем время и внимание непосредственному взаимодействию с нашим сообществом. В прошедшем квартале мы сосредоточились на получении ценной информации, проведя серию встреч для сбора мнений и обратной связи, чтобы голоса тех, кому мы служим, были услышаны и отражены в нашей работе.

Мы провели несколько содержательных встреч:

- Семьи чернокожих/афроамериканцев (9/30/25) - очное собрание, организованное совместно с Советом штата по делам лиц с нарушениями развития, способствовало открытому диалогу и укреплению связей между сообществами.
- Люди с церебральным параличом (10/23/25) - виртуальная встреча, на которой рассматривались уникальные перспективы и потребности.
- Лица, осуществляющие уход за стареющими людьми и их близкими (11/18/25) - виртуальная беседа, посвященная проблемам и надеждам тех, кто ухаживает за членами семьи разных поколений.
- Сообщество Саут-Лейк-Тахо (12/12/25) - виртуальная встреча, на которой собрались представители всего региона, чтобы поделиться опытом и идеями.

Эти встречи показали себя как эффективный способ получения предложений и обратной связи по самым разным темам. Прислушиваясь напрямую к нашему сообществу, мы получаем ценные сведения, которые помогают нам улучшать услуги и укреплять партнёрские отношения.

В следующем году планируется провести еще несколько встреч. Вместе мы формируем более сильный и отзывчивый региональный центр - по одному разговору за раз.

Узнать о предстоящих возможностях участия во встречах для сбора мнений и обратной связи можно на сайте:

<https://www.altaregional.org/calendar>



# ПРОГРАММА SUNSHINE DAY ПРОВОДИТ ПЕРВЫЙ ЕЖЕГОДНЫЙ ПОКАЗ МОД

Мы благодарны Присцилле Холмс за то, что она поделилась фотографиями недавнего мероприятия, проведенного ее дневной программой. Подробнее: <https://www.mysunnyday.org/>



## УВЕДОМЛЕНИЕ: ВАЖНОСТЬ ПОДПИСАННОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Согласно требованиям законодательства, у ACRC должен быть подписанный индивидуальный план программы (IPP) до начала предоставления услуг и поддержки. Индивидуальный план программы (IPP) — это совместно разрабатываемый документ, в котором изложены цели, услуги и виды поддержки, определённые вами и вашей командой по планированию.

В соответствии со статьей 4646(g) Кодекса о социальном обеспечении и учреждениях ACRC не имеет права утверждать или предоставлять услуги до подписания индивидуального плана программы (IPP). Этот этап обеспечивает ваше полноправное участие в процессе планирования и гарантирует, что услуги будут предоставляться в соответствии с вашим выбором и вашими потребностями. Мы призываем всех клиентов и их семьи своевременно ознакомиться и подписать индивидуальный план программы (IPP), чтобы услуги могли быть начаты без задержек.



## **БЕСПЛАТНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ: ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПРОГРАММУ BRIGHTLIFE KIDS**

Праздничный сезон часто превращается в вихрь событий, принося с собой стресс и сильные эмоции как для детей, так и для лиц, осуществляющих уход. Мы хотим поделиться с вами ценным бесплатным ресурсом для ваших семей: BrightLife Kids. Эта бесплатная программа предназначена для детей в возрасте от 0 до 12 лет, проживающих в Калифорнии. Зарегистрируйтесь на сайте brightlife.kids/ca сегодня, чтобы получить доступ к индивидуальным видео-консультациям в режиме реального времени с выделенным специалистом, а также к цифровым ресурсам по запросу.

### **Младенцы/малыши**

#### **Обучение для новых (или относительно новых) родителей/лиц, осуществляющих уход**

Узнайте о ключевых этапах развития, научитесь справляться с тревогой разлуки, развивать терпение, побуждать детей пробовать новое, открывайте стратегии для улучшения сна — и многое другое.

### **Дети**

#### **Обучение для детей и их родителей/лиц, осуществляющих уход**

Поработайте над тем, как выражать такие сильные чувства, как грусть, беспокойство и гнев, здоровыми способами, поощряйте обучение, соответствующее возрасту, находите баланс между временем наедине и общением и многое другое.

### **Дети предподросткового возраста**

#### **Обучение для предподростков и их родителей/лиц, осуществляющих уход**

Научитесь устанавливать границы в социальных сетях, справляться с давлением сверстников, воспитывать растущее чувство независимости, повышать самооценку, уверенность в себе и инклюзивность, а также многому другому.



## **К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ?**

Региональный центр Верхней Калифорнии (ACRC) стремится помочь клиентам получить доступ к необходимым услугам и поддержке. Вот с кем следует связаться, если вам нужна неотложная поддержка.

Шаг 1: Позвоните своему координатору обслуживания (SC).

Шаг 2: Позвоните менеджеру своего координатора обслуживания (менеджер по работе с клиентами). Имя и номер телефона менеджера вашего координатора обслуживания (SC) указаны в конце подписи в электронном письме вашего координатора обслуживания.

Шаг 3: Позвоните одному из директоров по работе с клиентами ACRC: Jennifer Bloom @ (916) 978-6572 или Mechelle Johnson @ (916) 978-6653

*\*Обратите внимание, что наш приемная готова помочь вам связаться с нужным человеком. Пожалуйста, позвоните по телефону (916) 978-6400.\**

ACRC стремится удовлетворять ваши потребности, обеспечивая высокий уровень обслуживания клиентов.

# ЛИЦО, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕ УХОД - РОЛЬ, КОТОРУЮ МЫ МЕНЬШЕ ВСЕГО ОЖИДАЛИ

ПЕГГИ А. РОССИ, Бакалавр сестринского дела / Магистр государственного управления —  
дипломированная медсестра / медсестра общественного здравоохранения (BSN/MPA - RN/PHN)

Фух, праздники в 2025 году закончились, но, будучи лицом, осуществляющим уход за членом семьи, вы с тревогой думаете о предстоящих праздниках с приближением нового года. Вы осознаете, что теперь вам придется думать о предстоящих праздниках в 2026 году, и говорите себе: "Я люблю праздники, но у меня и так полно дел". И почему с приближением каждого праздника я беру на себя все больше?" Да, вы хотите продолжать традиции, но у вас больше нет ни сил, ни времени, и вы паникуете! Вы и так перегружены и напряжены, и в глубине души знаете, что больше ничего не сможете добавить.

Каждый из нас знает, что уход за членом семьи - занятие не для слабонервных. Это тяжелый труд не только физически, но и в очень многих случаях, если не проявлять осторожности, он становится еще более тяжелым как эмоционально, так и психологически. А если добавить еще и праздники, то это лишь усилит чувство вины, еще больше измотает вас и добавит горя в вашу и без того переполненную тарелку чувств. Итак, мои советы таковы:

1. Не справляйтесь со своей ролью в одиночку. Научитесь говорить "да" и "нет" уместно и в нужное время.
2. Научитесь заботиться о себе. Это значит, что нужно несколько раз в день делать 10-минутные перерывы, чтобы уделить время себе. Забота о себе - это не эгоизм, а необходимость.
3. Заведите календарь и список родственников и друзей, готовых помочь. Затем позвольте им помогать и брать на себя как можно больше обязанностей, даже если они традиционно выполнялись вами. Ваша цель - восстановить свои границы и снять излишнее напряжение.
4. Ищите способы отвлечься и отдохнуть (в здравоохранении мы называем это «респлит-уход» или «короткий отдых для лица, осуществляющего уход»). Это значит, что нужно работать с планом медицинского страхования вашего члена семьи, чтобы найти поставщиков, которые смогут удовлетворить его потребности (медицинские или поведенческие) и при этом позволят вам уехать отдохнуть на несколько дней.
5. Найдите группы поддержки для лиц с нарушениями умственного/физического развития (местные или онлайн; в наш век технологий многие из них работают по телефону). Цель - узнать у других, что работает, а что нет.

Помните, что ваша цель - найти время для снижения стресса и главным образом хотя бы немного развлечься и избавиться от лишнего хаоса и стресса.



Подробнее о деятельности ACRC по поддержке стареющих лиц, осуществляющих уход, можно узнать здесь:

<https://www.altaregional.org/coordinated-future-planning>

# ДЕНЬ САНТЫ-КЛАУСА 2025

Похвала и благодарность нашим замечательным сотрудникам-волонтёрам, которые снова организовали незабываемый День Санты-Клауса для нашего сообщества.



# ПОСТОЯННЫЙ РОСТ ЧИСЛЕННОСТИ СТАРЕЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ

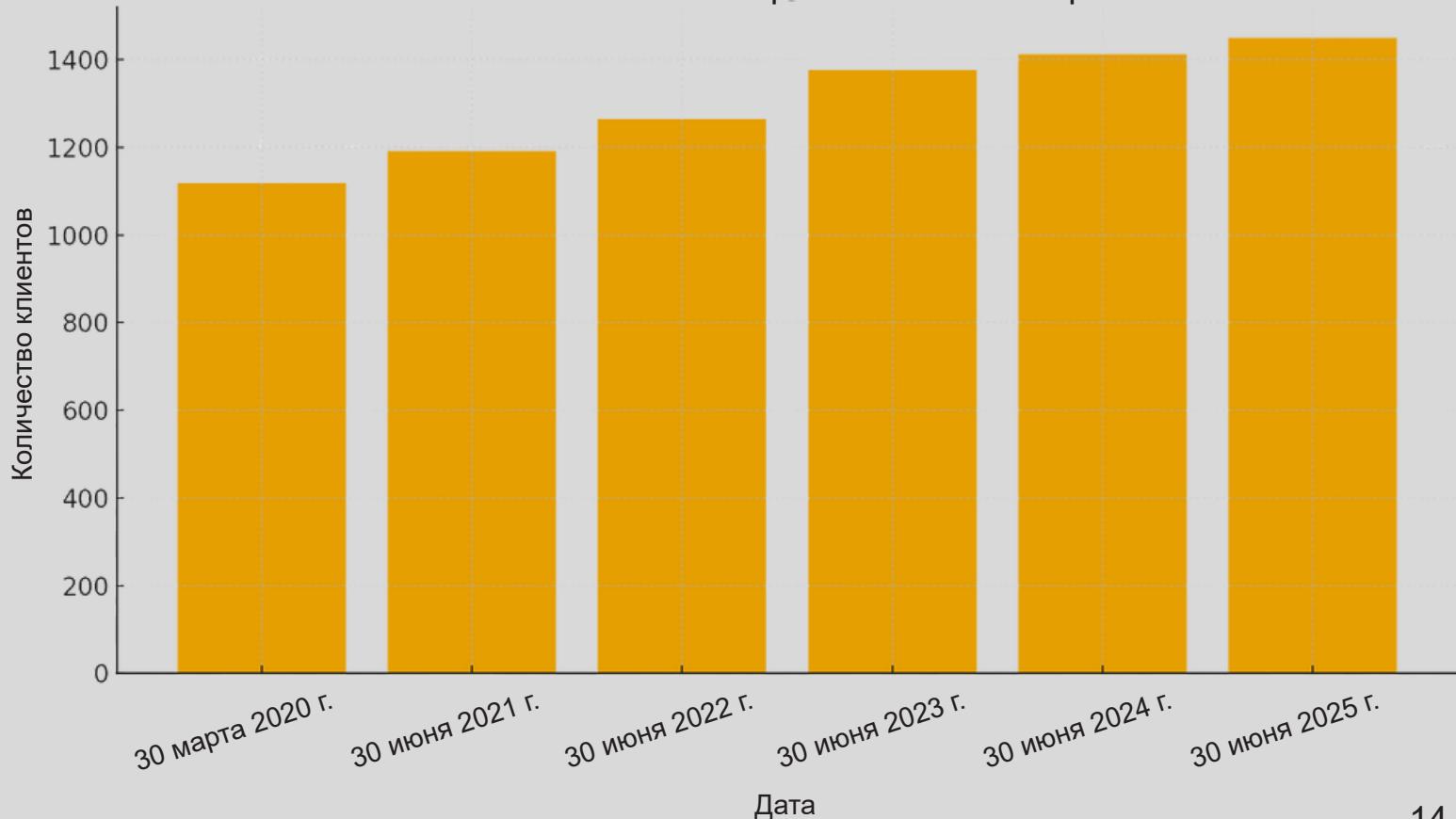
Данные ACRC свидетельствуют о постоянном росте числа клиентов в возрасте 60 лет и старше. В период с марта 2020 года по июнь 2025 года численность пожилых людей, обслуживаемых ACRC, увеличится с 1 119 до 1 449 человек - на 330 человек, или на 29,5% за пять лет. Этот устойчивый рост свидетельствует о том, что люди с нарушениями развития живут дольше.

ACRC продолжает уделять особое внимание удовлетворению потребностей стареющих клиентов и лиц, осуществляющих уход за ними, реализуя несколько инициатив:

- Взаимодействие на уровне штата и на национальном уровне: ACRC ежемесячно встречается с клиентами, членами семей, защитниками интересов и представителями сообщества, чтобы поддерживать потребности пожилых клиентов и лиц, осуществляющих уход.
- AB3291/Координированное планирование будущего: координаторы обслуживания проходят обучение по выявлению и документированию потребностей клиентов в жилье и потребностей в поддержке для лиц, осуществляющих уход.
- Развитие жилищного строительства: ACRC активно ищет возможности для поддержки различных вариантов жилья для клиентов региональных центров.
- Пилотный проект вспомогательных технологий: поддержка клиентов в предпочтаемой ими среде с помощью технологий.
- Сотрудничество по оказанию прямой поддержки и услуги аккредитованных поставщиков: в сотрудничестве с Региональным центром Вэлли-Маунтин, ACRC запустил веб-сайт и ярмарки вакансий для поддержки потребностей поставщиков услуг в найме персонала.

Эти инициативы отражают постоянное стремление ACRC поддерживать пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними, по мере изменения их потребностей.

Клиенты ACRC в возрасте 60 лет и старше



## НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РАЗРАБОТКЕ РЕСУРСОВ

Большая часть нашего года была посвящена сотрудничеству с бухгалтерией для внедрения результатов исследования тарифов штата. Сосредоточившись на этой задаче, мы продолжали обрабатывать новые процессы по включению поставщиков и рады сообщить о постоянном росте числа поставщиков трех типов, часто запрашиваемых нашими заинтересованными сторонами.

### Новые поставщики услуг по годам

2017 - 190  
2018 - 185  
2019 - 184  
2020 - 165  
2021 - 149  
2022 - 188  
2023 - 252  
2024 - 333  
**2025 - 325**

Тип поставщика	2025	2024
Жилые учреждения с уходом	76	57
Учреждение, предоставляющее услуги сопровождаемого проживания	25	19
Логопедия	23	14

## ХУДОЖНИК НОМЕРА КРИСТИНА СВАРТ



Кристина Сварт посещает местный центр искусств Neighborhood Center of the Arts с 2008 года. Кристина с удовольствием работает над живописными полотнами, керамикой и мультимедийными произведениями. Вдохновение Кристина черпает в природе, включая яркие цвета в свои работы. Она ценит творческие вызовы и любит воплощать свои идеи в жизнь через свое творчество. Если вы заинтересованы в покупке каких-либо работ Кристины — живописи, керамики или мультимедийных произведений — пожалуйста, загляните сюда:

Neighborhood Center of the Arts

200 Litton Drive Ste #212

Grass Valley, CA 95945

Часы работы: Часы работы студии: с понедельника по пятницу  
с 9:00 до 14:00

Телефон: (530) 272-7287

Электронная почта: NCAADMIN@NCCN.NET

Instagram: @ncagrassvalley

Facebook: Местный центр искусств Neighborhood Center of the Arts |

Grass Valley CA | Facebook

Etsy: NCAGrassValley - Etsy



# ТРЕНИНГИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ В 2025 Г.

Название	Организатор	Название	Организатор
Тренинг для начинающих лидеров/менеджеров	Калифорнийский университет в Дейвисе	Семинар по Программе самоопределения (SDP)	Агентство интенсивной семейной терапии (IFTA)
Обучение по расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, и нарушениям умственного развития	Д-р Лори Элдридж	Группа обучения и поддержки лиц, осуществляющих уход	Общественные программы Turning Point
Виртуальный день открытых дверей в Maxim Healthcare	Поставщик	Вебинар по вопросам жилищных прав арендодателя/арендатора	Права лиц с ограниченными возможностями CA/ACRC
Виртуальный день открытых дверей в Happy Ladders	Поставщик	Семинар по принятию решений с поддержкой	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)
Культурная компетентность	Программа CircleUp Education	Мероприятие «Глухое, сильное и здоровое сообщество» - семинар	Округ Сакраменто
Стандартизованный индивидуальный план программы (IPP)	ACRC All Staff LMS	Передача информации об опасности: воздействие фентанила на плод во время беременности	Программа Healthy Beginnings округа Сакраменто
Обучение в связи с разделом 19 Федерального закона о социальном обеспечении	ACRC All Staff LMS	Защита интересов родителей: Советы по защите интересов вашего ребенка в системе специального образования	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)
Процедурные гарантии и права родителей	Совет штата Калифорния по делам лиц с нарушениями развития (SCDD)	Семинар по специальному образованию IEP	Семейный ресурсный центр Warmline
Общее собрание проекта «Система улучшения жизненных результатов» (LOIS Town Hall)	Департамент обслуживания лиц с нарушениями развития (DDS)	Medicaid и поддержка людей с нарушениями умственного и физического развития	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)
Семинар по принятию решений с поддержкой	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)	Семинар по принятию решений с поддержкой	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)
Когда ребёнку исполняется 3 года	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)	Тренинг по найму	Департамент обслуживания лиц с нарушениями развития (DDS), программа CalABLE, программа TkMomentum
Семинары SacRT	SacRT	Стigma и предвзятость в системе здравоохранения	Программа Healthy Beginnings округа Сакраменто
Виртуальное общее собрание проекта «Система улучшения жизненных результатов» (LOIS Virtual Town Hall)	Департамент обслуживания лиц с нарушениями развития (DDS)	Вебинар по часто задаваемым вопросам в области специального образования	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)
Семинар по принятию решений с поддержкой	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)	Сокращение расходов на Medicaid больше не является лишь предложением	Совет штата Калифорния по делам лиц с нарушениями развития (SCDD)
Обучение по расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, и нарушениям умственного развития	Д-р Лори Элдридж	Семинар по процессуальным гарантиям и правам родителей	Департамент обслуживания лиц с нарушениями развития (DDS)
Понимание процесса специального образования и индивидуальной образовательной программы	Ассоциация учреждений региональных центров (ARCA)		
Пошаговый обзор Программы самоопределения (SDP)	Департамент обслуживания лиц с нарушениями развития (DDS)		