

# The Community Connection



## “Promoting Resilience”



During these trying times in the face of a world-wide health pandemic (COVID-19) in combination with other trials and tribulations including the loss of loved ones, facing homelessness and hunger, being without jobs, having to be an integral part of the teaching team in your child’s virtual classroom, and just dealing with everyday life situations, it can be very stressful and overwhelming.

### Resilience is elasticity!

The Bolivar County Community Action Agency’s mission is to enhance the well-being, economic independence, and growth of low-income individuals and families to become self-sufficient, and foster community empowerment and development. We want to promote resilience by providing our community with strategies that can be used to reduce stress and inform you of agency and community resources.



Bolivar County Community Action Agency Services #24

Do you need help?  
Help is here!

FOR RENT



### Community Services Block Grant (CSBG)

**Director:** Kizzie Miller **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 141 **Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Services:** Provides rental and case-management services to low-income clients promoting self-sufficiency.



### Community Services #24

#### Cleveland Social Security Office

**Phone #:** (877) 405-4638 **Address:** 407 Industrial Parkway, Cleveland, MS 38732

**Services:** Determines eligibility and pays benefits to those entitled to survivor benefits; determines eligibility and pays benefits to the entitled legally blind and disabled; and determines eligibility and pays retirement benefits to those entitled aged 62 and older.

### Reducing Stress Tips #24

#### Connect with others:

- ⦿ When you’re stressed and irritable, your instinct may be to isolate yourself. Instead, reach out to family and friends and make social connections.
- ⦿ Social contact is a good stress reliever because it can offer distraction, provide support, and help you tolerate life’s up and downs. So take a coffee break with a friend, email a relative, or visit your place of worship.
- ⦿ Got more time? Consider volunteering for a charitable group and help yourself while helping others.

*Mayoclinic.org*



**WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!  
WE ARE IN THIS TOGETHER!**

*Elnora F. Littleton, Executive Director • Karyn S. Christian, Ph. D., Behavioral Specialist*  
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491

“Difficult roads often lead to beautiful destinations.” ~ Unknown

April 30, 2021

# La Conexión Comunitaria



## “Promoción de la Resiliencia”



Durante estos tiempos difíciles frente a una pandemia de salud mundial (COVID-19) en combinación con otras pruebas y tribulaciones, incluida la pérdida de seres queridos, enfrentar la falta de vivienda y el hambre, estar sin trabajo, tener que ser una parte integral del equipo de enseñanza en el aula virtual de su hijo, y simplemente lidiar con situaciones de la vida cotidiana, puede ser muy estresante y abrumador.

### ¡La resiliencia es elasticidad!

La misión de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar es mejorar el bienestar, la independencia económica y el crecimiento de las personas y familias de bajos ingresos para que sean autosuficientes y fomentar el empoderamiento y el desarrollo de la comunidad. Queremos promover la resiliencia proporcionando a nuestra comunidad estrategias que se puedan utilizar para reducir el estrés e informarle sobre los recursos de la agencia y la comunidad.

¿Necesitas ayuda?

¡La ayuda está aquí!



Servicios de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar # 24

### Subvención en bloque para servicios comunitarios (CSBG)

**Directora:** Kizzie Miller    **Teléfono:**(662) 846-1491 ext. 141    **Sitioweb:**[www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Brinda servicios de alquiler y administración de casos a clientes de bajos ingresos promoviendo la autosuficiencia.



### Servicios comunitarios # 24



### Oficina del Seguro Social de Cleveland

**Teléfono #:** (877) 405-4638    **Dirección:** 407 Industrial Parkway, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Determina la elegibilidad y paga los beneficios a quienes tienen derecho a los beneficios de sobreviviente; determina la elegibilidad y paga beneficios a las personas legalmente ciegas y discapacitadas; y determina la elegibilidad y paga los beneficios de jubilación a los que tienen derecho de 62 años o más.

### Consejos para reducir el estrés # 24

#### Conectar con otros:

- ⊙ Cuando está estresado e irritable, su instinto puede ser aislarse. En su lugar, comuníquese con familiares y amigos y establezca conexiones sociales.
- ⊙ El contacto social es un buen calmante para el estrés porque puede ofrecer distracción, brindar apoyo y ayudarlo a tolerar los altibajos de la vida. Así que tómese un descanso para tomar café con un amigo, envía un correo electrónico a un familiar o visita tu lugar de culto.
- ⊙ ¿Tienes más tiempo? Considere ser voluntario para un grupo de caridad y ayúdese a sí mismo mientras ayuda a otros.

*Mayoclinic.org*



**¡ESTAMOS PENSANDO EN TI! ¡ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE!  
¡ESTAMOS EN ESTO JUNTOS!**

*Elnora F. Littleton, Executive Director • Karyn S. Christian, Ph. D., Behavioral Specialist*  
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491

“Difficult roads often lead to beautiful destinations.” ~ Unknown

April 30, 2021