



#TEXT4 Caregivers

Are you a caregiver of a person with special needs in New York State?

Are you so overwhelmed that you forget to take care of yourself?

Do you want to connect with us?

We'll remind you of ways to take care of yourself with FREE texts!

Contact Project Director Valerie Colavecchio with questions:
631-434-6196 ext. 12 or vcolavecchio@ptopnys.org

Receive FREE texts from Text4Caregivers in 3 easy steps:

1. Visit our website: www.ptopnys.org
 2. Click on the T4C link to sign up and start receiving free texts
- Texts can be customized to your caregiver experience

Text4Caregivers (T4C) is funded by the Developmental Disabilities Planning Council (DDPC)



**Developmental
Disabilities
Planning Council**

#TEXT4

Caregivers

¿Cuida usted de una persona que requiere cuidados especiales en el estado de NY?

¿Esta usted abrumado y se olvida de cuidarse?

¿Usted desea conectarse con nosotros?

Le mandamos mensajes gratuitos a su teléfono celular sobre cómo cuidarse.

Póngase en contacto con Angela Picardo,
Coordinadora de las familias hispanas, si tiene preguntas:
646-766-3462 o apicardo@ptopnys.org

Les invitamos a visitar nuestra pagina www.ptopnys.org
(puede seleccionar el lenguaje en espanol)

Reciba textos gratuitos de Text4Caregivers en 3 simple pasos:

1. Visite nuestro website: www.ptopnys.org
2. Haga click en el link de T4C para registrarse y empezar a recibir los mensajes gratuitos.

Usted podrá escoger los mensajes que desea recibir en base a su necesidad de cuidador.

Text4Caregivers (T4C) esta auspiciado por el
Consejo de Planeminto de Discapacidad en el Desarrollo (DDPC)



**Developmental
Disabilities
Planning Council**