

Boston Seniority

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcaldesa Michelle Wu



Mayo
2024

PUBLICACIÓN GRATUITA

Programa de Compensación de Impuestos a la Propiedad

¡Obtenga hasta \$2000 de Descuento en sus Impuestos a la Propiedad!

¿Es usted propietario de una vivienda en Boston? ¿Está interesado en ofrecer su tiempo como voluntario para obtener un descuento en su factura de impuestos a la propiedad? ¡Buenas noticias! ¡El Programa de Reducción del Impuesto a la Propiedad para Adultos Mayores de la Ciudad de Boston, ahora está aceptando solicitudes!

A través del Programa de compensación del impuesto a la propiedad para adultos mayores, los propietarios calificados de Boston pueden reducir hasta \$2,000 en su factura de impuestos a la propiedad ofreciendo servicios voluntarios a la Ciudad de Boston. Los voluntarios anteriores del Programa de Compensación de Impuestos a la Propiedad han trabajado de diversas maneras, incluyendo ser anfitrión del Ayuntamiento, ser voluntario en centros comunitarios o escuelas de BCYF, varios proyectos administrativos y más.

Requisitos para calificar:

- **Edad:** Debe tener 60 años o más al del 1 de enero de 2024.
- **Propiedad:** Debe poseer y ocupar su propiedad como residencia principal. Si la propiedad es sujeto a un fideicomiso, debe tener un título legal (debe ser uno de los fiduciarios y un beneficiario).
- **Residencia:** Debe haber poseído y



Boston durante al menos tres años.

- **Límite de ingresos brutos:** debe ganar menos de \$62,340 por año, si es soltero, y tener menos de \$71,280 por año, si está casado. Esto incluye el Seguro Social y otros beneficios de jubilación, anualidades, salarios y otras compensaciones, ganancias netas de su negocio, intereses y dividendos, ingresos por alquileres y regalías, y ganancias que obtenga de la venta de bienes raíces u otras propiedades. Si usted está casado, necesitamos información financiera tanto de usted como de su cónyuge.

La fecha límite de presentación de solicitudes es el 2 de agosto de 2024 y la fecha de finalización del trabajo es el 8 de noviembre de 2024. Para llenar la solicitud, puede visitar boston.gov/departments/age-strong-commission/senior-property-tax-work, o llamar a Joseph Goncalves, para más información al 617-635-3988.

Acerca del Trastorno de Acumulación

Por Libby Arsenault, Empleado de Age Strong

El Mes de Concientización sobre la Salud Mental es el momento perfecto para crear conciencia, alentar a las personas a buscar ayuda y apoyar a quienes padecen trastorno de acumulación. El trastorno de acumulación es representado por dos características principales: dificultad continua para deshacerse de posesiones, sin importar su valor, y angustia al deshacerse de las posesiones.

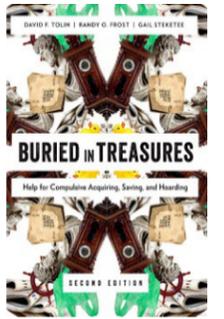
A pesar del aumento de la demanda de servicios de salud mental a raíz de la pandemia del COVID-19, algunas condiciones todavía están estigmatizadas y el trastorno por acumulación es una de ellas. Las personas que experimentan este trastorno suelen estar dispuestas a recibir ayuda, pero es posible que precisen ayuda respecto a por dónde empezar.

La mayoría de nosotros tenemos dificultades para dejar ciertas cosas, por lo que tener muchas posesiones no significa necesariamente que alguien es acumulador. Sin embargo, el desorden puede convertirse en un problema cuando afecta la capacidad de una persona para funcionar en su vida cotidiana y estar segura. Las relaciones con sus seres queridos pueden verse afectadas, lo que lleva al aislamiento y la soledad. Los accidentes pueden ocurrir si alguien no puede moverse libremente por su casa debido a objetos en el camino. A quienes responden en los servicios de emergencia

les puede resultar difícil ingresar a una casa si las ventanas y puertas están obstruidas.

Si usted o un ser querido vive con un desorden excesivo, aquí tiene algunos consejos para comenzar el proceso de orden. Rodéate de amigos/familiares que te apoyen. Un terapeuta puede ayudar con el manejo de las emociones difíciles relacionadas con el descarte de artículos. El experto en acumulación Lee Shuer, sugiere pedirle a un amigo que le acompañe mientras descarta elemento, mientras comparte su historia. Compartir la historia de un objeto con otra persona, puede hacer que sea más fácil dejarlo ir. Shuer aconseja comenzar con descartes lentos y graduales para desarrollar confianza y memoria muscular, haciéndolo más fácil seguir descartándolos. Con el papeleo, Shuer sugiere trabajar hacia atrás, descartando primero la documentación más reciente.

Enterrado en Tesoros de Tolin et al., un libro disponible en la Biblioteca Pública de Boston, puede ayudar con el desarrollo de habilidades y puede ser un recurso valioso para cualquiera que esté lidiando con la adquisición, ahorro o acumulación compulsiva. Si desea ayuda para encontrar un terapeuta, comuníquese con la Unidad de Salud Conductual de Age Strong al 617-635-4366.



Depresión y Ansiedad: Qué Saber y Dónde Acudir

Por Jordan Rich, Empleado de Age Strong

La depresión y la ansiedad se han convertido en sinónimos de salud mental. Aproximadamente cuatro de cada diez estadounidenses, han informado síntomas de depresión o ansiedad en sus vidas. Experimentar sentimientos de miedo y tristeza son experiencias humanas habituales, pero cuando estos sentimientos persisten durante semanas o meses, pueden ser señales de advertencia de una depresión clínica o un trastorno de ansiedad.

La depresión y la ansiedad afectan a las personas, sus relaciones, su trabajo y más. Las personas con ansiedad experimentan preocupaciones extremas que no se corresponden con su realidad. Un ritmo cardíaco acelerado, pueden producirse sudoración y ataques de pánico. Algunos adultos mayores desarrollan fobias a las caídas o la muerte. Debido a la mayor frecuencia de pérdidas en la vejez, el duelo puede ser un desencadenante de ansiedad y a menudo se superpone con la depresión. Los síntomas comunes de la depresión incluyen tristeza persistente, estado de ánimo ansioso o vacío, sentimientos de desesperanza, impotencia, culpa o inutilidad, irritabilidad, inquietud o dificultad para quedarse quieto, pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras, disminución de energía, dificultad para concentrarse o recordar, problemas para dormir, pérdida o aumento de peso no planificado, dolores o molestias inexplicables y pensamientos de muerte o suicidio.

La depresión se ve y se siente diferente para cada persona. Hable con su médico si nota que cualquier número de estos síntomas dura más de dos semanas. Es importante

buscar apoyo. Informe a su familia o amigos cuando experimente síntomas de depresión o ansiedad. La depresión, incluida la depresión grave, puede tratarse. Las formas comunes de tratamiento incluyen psicoterapia, medicación, cambios en la dieta/ejercicio, terapia electroconvulsiva y repetitiva estimulación magnética transcranial.

La soledad y el aislamiento social se asocian con tasas más altas de depresión y ansiedad. Aunque la mayoría de los casos de depresión no se pueden prevenir, un estilo de vida saludable puede tener beneficios positivos a largo plazo para tu salud mental. Llevar una dieta equilibrada, hacer actividad física, socializar con sus seres queridos y dormir de siete a nueve horas son pasos que puede seguir para disminuir la ansiedad y mejorar tu salud mental.

La Unidad de Salud Conductual de Age Strong, puede ayudarlo con recursos y apoyos como conectarlo con un terapeuta, a un grupo de apoyo psicosocial o para discutir apoyos con uno de nuestros médicos. Comuníquese con Becca Mayfield, LICSW, en rebecca.mayfield@boston.gov o al 617-635-4366.

Adicionalmente, Age Strong ofrece un Taller de Mindfulness para Adultos Mayores en la Sucursal West End de la Biblioteca Pública de Boston, los viernes a las 11am hasta el 7 de junio. Envíe un correo electrónico a wfiorentino@bpl.org para registrarse. También puedes practicar estrategias calmantes en casa a través de la clase de Meditación y Yoga Virtual de Age Strong, que se realiza los miércoles a las 11:30am haciendo clic en bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual.

Highlighting Age Strong's Memory Cafés

By Corinne White, Age Strong Staff

The first “Alzheimer’s Café” was founded in 1997 in Leiden, Holland by geriatric psychiatrist Dr. Bere Miesen. Dr. Miesen noticed that people were afraid to talk about their declining memory. This fear prevented them from seeking a diagnosis and receiving support.

Memory Cafés create a safe, welcoming space for those with cognitive impairment. Cafes are both beneficial for the person living with dementia, and also the care partner. They offer a break from normal routines and the opportunity to socialize and share information. The concept took off throughout Europe and was brought to the United States in 2008.

A “memory café” can be held anywhere—from an actual café to a public space like a library. Research shows that Memory Café attendees build social connections. These connections ease the symptoms associated with isolation and stigma. Attendees experience joy, meaning, and belonging. Cafés demonstrate the possibility of living well with dementia.

The Age Strong Commission hosts two ongoing Memory Cafés:

Codman Square Branch, Boston Public Library, 690 Washington Street
Monthly, every 2nd Wednesday,
10am-12pm

Jamaica Plain Branch, Boston Public Library, 30 South Street
Monthly, last Monday, 10:30am - 12pm
Bilingual in Spanish; in partnership with Boston University’s Alzheimer’s Disease Research Center’s student ambassadors.

At our Memory Cafés, we strive to create an environment of respect and joy. We provide respite from day-to-day life with dementia and of being a care partner. Each month, we engage in different artistic, cognitive, and wellness activities. We experience Ageless Grace, drum circles, drawing class, mindfulness, and more. Regardless of where you are on your journey with memory loss, please join us!

Age Strong Memory Cafes are free and open to the public. Please RSVP to Corinne White at corinne.white@boston.gov or 617-635-3745. Memory Cafés occur in different locations and languages. A directory of all Memory Cafés in Massachusetts can be found at jfcsboston.org/MemoryCafeDirectory.



Los Adultos Mayores y las Conexiones

Por Bob Linscott, Empleado de Age Strong

¿Alguna vez ha notado que nuestra lista de “debo” crece a medida que envejecemos? DEBO hacer más ejercicio; DEBO comer mejor; DEBO disminuir mi estrés. Estas son preocupaciones comunes para muchas personas adultas mayores.

La primavera ya está aquí, un buen momento para un cambio sencillo en su vida. ¿Por qué no llamar a un amigo para hacer un plan?, hacer algo divertido, ¡cualquier cosa! Simplemente salir y conectarse con otras personas (o incluso con una persona) puede impactar positivamente su bienestar general. Si no hay alguien a quien llamar rápidamente, Envejecer Fuerte tiene muchos programas desarrollándose en todo Boston. Lea o consulte sobre ellos en esta revista. Visite nuestro sitio web (www.boston.gov/agestrong) o llámenos al 617-635-4366, para saber qué está aconteciendo cerca de usted. ¡Entonces, fíjese la meta de salir y probar algo nuevo!

¿Por qué es tan importante la socialización a medida que envejecemos? Estas conexiones nos mantienen activos, comprometidos y añaden significado a nuestras vidas. El simple hecho de quedar con alguien para tomar un café o dar un paseo nos recuerda que no estamos solos, que otros tienen intereses y desafíos como nosotros.

Estar con otros ofrece un impulso en nuestro bienestar mental y emocional. Nos saca “de nuestra cabeza” de las preocupaciones y a menudo, nos saca del sofá, de la casa, hacia el aire libre y a movernos. Camine hasta la biblioteca, únase a un grupo de lectura, sea voluntario en un centro comunitario, conozca a un vecino para dar una caminata en el parque.

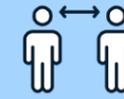
Cuanto más se conecte con los demás, verá cambios significativos en su vida. Tendrá más energía, se sentirá más positivo y probablemente quiera hacer más!



LISTA DE RECURSOS PARA ALIMENTOS EN BOSTON



Use tapabocas si tiene que salir.



Manténgase a una distancia de 6 pies (2m) de los demás.



Lave frecuentemente sus manos con agua y jabón.

Comida para recoger

Comedores para jóvenes



Desayuno y almuerzo gratis para jóvenes menores de 18 años. Visite www.boston.gov/bostoneats

Ubicaciones de Fair Foods



Fair Foods ofrece bolsas de frutas y verduras frescas a \$2. Visite www.bit.ly/fairfoods20

Despensas de alimentos



Las despensas de alimentos proporcionan víveres, sin importar su estado migratorio. Visite www.gbfb.org/need-food

Visite mercados móviles y de agricultores



Compre productos frescos locales en los mercados de agricultores de Boston. Encuentre el más cercano en www.boston.gov/farmersmarkets

Adultos mayores

Meals on Wheels



Comidas nutritivas a domicilio para residentes mayores que no pueden salir de casa. Llame al 617-292-6211 o visite www.ethocare.org/contact-ethos

Llame a la Comisión de Age Strong

AGE+

Llame a la Comisión de Age Strong al 617-635-4366 o marque 3-1-1.

Programas de beneficios

Aplique a SNAP



SNAP puede ayudarle a usted y a su familia a pagar por comida. Llame a Project Bread al 1-800-645-8333

Compre en tiendas Double Up



Compre con SNAP para obtener un 50% de descuento en frutas y verduras. Ahorre hasta \$10 por día. Visite www.boston.gov/doubleup

Use HIP en mercados de agricultores



Ahorre cuando compra con su tarjeta EBT en los vendedores participantes de HIP.

Para más información visite www.boston.gov/healthy-incentives

Compre con WIC



WIC es un programa de nutrición y apoyo para mujeres, bebés y niños menores de 5 años.

Visite www.mass.gov/wic-information-for-participants

Estabilidad de vivienda



Llame al 617-635-4200 o visite www.boston.gov/housing-stability

¡FERIA DE RECURSOS DE AGE STRONG!

Conecta a los adultos mayores de Boston con información, recursos, beneficios, ahorros, programas y ¡más!



¡Gratuita y abierta al público!

- Descuentos para Personas Mayores
- Transporte
- Servicios de la Ciudad de Boston
- Asistencia de Combustible
- Atención Domiciliaria
- Recursos Alimenticios
- Seguro de Salud
- Oportunidades para Voluntarios
- Recursos para la Pérdida de Memoria
- Servicios de Emergencia

Refrigerios ligeros y sorteos

Mayo 15, 11 AM - 2 PM

**Our Lady of the Annunciation Melkite Catholic Cathedral
7 VFW Parkway, West Roxbury**

Para confirmar su asistencia, visite bit.ly/AgeStrongResourceFair
o llame a Age Strong al 617-635-4366

Escanear para confirmar su asistencia



AGE+

City of Boston
Age Strong Commission

MPDC
Madison Park Development Corporation