

# BOSTON SENIORITY

Comisión Age Strong Ciudad de Boston Alcadesa Michelle Wu



Septiembre  
2024

PUBLICACIÓN  
GRATUITA



City of Boston  
Age Strong Commission

# Conozca a José F. Massó, Jefe de Servicios Humanos

*Entrevistado por Ami Bennett, personal de Age Strong*

Para celebrar el Mes de la Herencia Hispana, la revista Boston Seniority Magazine presenta a José F. Massó, nuestro Jefe de Servicios Humanos de la Ciudad de Boston. Es jefe de Gabinete desde mayo de 2022.

El jefe Masso creció en South End y en los barrios de Hyde Park de Boston. "Soy un orgulloso graduado", comparte, "de la Academia Latina de Boston (¡vamos, Dragones!) y me gradué de UMass Boston con una licenciatura en Administración de Empresas". Ahora vive en Hyde Park con su esposa, Sonia, y sus dos hijos, Brooklynn (17) y Reagan (13).

Cuando se le pregunta sobre la misión del Gabinete de Servicios Humanos de Boston, comparte: "es ofrecer acceso equitativo a servicios, recursos y oportunidades de alta calidad para que todos los residentes de Boston, especialmente aquellos con las mayores necesidades, tengan lo que requieren para prosperar".

Los departamentos del Gabinete de Servicios Humanos de Boston incluyen la Comisión Age Strong, la Biblioteca Pública de Boston, los Boston Centers for Youth and Families (Centros para Jóvenes y Familias de Boston) (BCYF), la Office of Returning Citizens (Oficina de Ciudadanos que Regresan), los Servicios para Veteranos, y Youth Engagement and Advancement (Participación y Avance Juvenil). "Nuestros departamentos", continúa, "se encuentran con los residentes donde están: en sus hogares, vecindarios y comunidades, rompiendo las barreras para recibir recursos fundamentales".

"Para prosperar verdaderamente", explica el jefe, "todos los residentes de Boston necesitan acceso a buenos empleos, viviendas asequibles, alimentos saludables, lugares seguros para ser activos y expresivos, y oportunidades para reunirse con otros en su comunidad. Juntos, el gabinete de Servicios Humanos está ampliando la programación para los residentes de todas las edades, invirtiendo en nuestros espacios comunitarios e impulsando políticas que aumentan las oportunidades para que todos los residentes de Boston puedan prosperar".

Antes de llegar a trabajar para la ciudad, "pasé 25 años en puestos de responsabilidad progresiva tanto en el gobierno de la ciudad como en el mundo de las organizaciones sin fines de lucro, incluidos puestos de liderazgo en United South End Settlements (Asentamientos Unidos en el Extremo Sur) y el YMCA de Greater Boston", comparte. "Estos roles me proporcionaron la experiencia que necesito para liderar un equipo grande, comprender los detalles del presupuesto y el desarrollo de programas, y adaptarme a las necesidades siempre cambiantes de nuestra comunidad. Antes de llegar a la ciudad, me desempeñé como codirector ejecutivo de United South End Settlements, un proveedor de servicios esenciales para familias de South End, durante la pandemia de COVID-19.

Cuando se le pregunta qué es lo que más le gusta de Boston, comparte: "Me encanta la escena artística de Boston y también me encanta lo mucho que el alcalde Wu se ha centrado en activar los espacios al aire libre de nuestra ciudad. Me encanta poder ir a un espectáculo gratuito en la plaza del Ayuntamiento un día y pasar el día siguiente en Open Streets en mi propio vecindario. Me encanta estar en comunidad y ver a amigos, familiares y colegas mientras estoy fuera de casa".

Cuando se le pregunta qué le gustaría que los visitantes supieran sobre Boston y los bostonianos, explica: "Boston tiene dos grados de separación, especialmente si creciste aquí. Es como una gran familia extendida: todos se conocen, por lo que hay un sentido de experiencia compartida y comunidad en Boston que no creo que suceda en otras grandes ciudades".

Una cosa que me encanta de mi trabajo ahora es que conozco a viejos amigos a través de sus familias, así como a sus hijos que asisten a los Centros de BCYF; sus padres, que podrían ir al centro de adultos mayores o a los programas de la Biblioteca Pública de Boston. Todos estamos conectados de diferentes maneras y eso es lo que hace que Boston sea tan especial.

En su tiempo libre, comparte: "Soy un ávido ciclista; un pasatiempo que retomé durante la pandemia. Me encanta hacer paseos de 30 o 40 millas con un grupo de amigos temprano en la mañana los fines de semana. También me encanta nadar y estoy tratando de incluir eso en mi horario como una parte más regular de mi rutina. Disfruto jugando al tenis de mesa y lo uso como una forma de crear camaradería entre los miembros de mi equipo en el trabajo".

"Sobre todo", comparte, "disfruto pasar tiempo con mi familia. Mis hijos son artistas talentosos (la expresión artística se saltó una generación) y me encanta asistir a sus producciones de teatro y danza. Mi esposa Sonia es una persona brillante en todos los sentidos que mantiene a nuestra familia saludable y avanzando juntos. Cada día que paso con ella y mis hijos me da alegría".

# CONCIENTIZACIÓN NACIONAL SOBRE LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Por Jordan Rich, personal de Age Strong

¿Sabía usted que las caídas son la principal causa de visitas a la sala de emergencias por lesiones? Los adultos mayores (más de 60 años) representan una de cada cuatro caídas anuales. En septiembre, reconocemos el Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención de Caídas, para aumentar la visibilidad sobre la prevención.

A pesar de su frecuencia, las caídas no son una parte normal del envejecimiento. A medida que nuestro cuerpo envejece, la disminución de la vista, la mala percepción de la profundidad, los bajos niveles de vitamina D y los músculos debilitados pueden provocar más caídas. La educación y la concienciación sobre los riesgos pueden reducir la probabilidad de caídas. La mayoría de las caídas se pueden evitar aumentando la conciencia sobre los peligros de caídas.

## Los mejores consejos para la prevención de caídas incluyen:

- Llevar calzado adecuado
- Eliminar de los pasillos los posibles causantes de tropiezos
- Practicar actividades físicas
- Acudir a su médico para citas de rutina
- Hacerse un chequeo auditivo y de la vista anualmente
- Revisar los medicamentos y sus efectos secundarios
- Instalar iluminación brillante en espacios habitables/de trabajo
- Usar dispositivos de asistencia según sea necesario
- Considerar usar un dispositivo de sistema de alarma de alerta médica

Una excelente manera de desarrollar la defensa contra las caídas es mejorando la fuerza y la movilidad. Age Strong se une al Consejo Nacional sobre el Envejecimiento y a organizaciones de todo el país durante el mes de septiembre para fomentar un "futuro sin caídas".

Las siguientes clases gratuitas promueven la facilidad de movimiento, desarrollan fuerza, mejoran el equilibrio y aumentan la movilidad.

- **Tai Chi**, lunes y miércoles a las 11 a.m., East Boston Senior Center (Centro para personas mayores del Este de Boston) al 617-961-3131.
- Martes de **Tai Chi** en el Veronica B. Smith Senior Center (Centro para personas mayores Veronica B. Smith) al 617-635-6120.
- **Tai Chi para prevención de caídas** en la sucursal West End de la Biblioteca Pública de Boston, los martes de octubre de 2 a 3 p.m. Regístrese llamando a Lauren Lepanto al 617-523-3957.
- Los miembros adultos mayores de la YMCA pueden unirse al programa **Fit for Life** en las ubicaciones del YMCA en Huntington, Menino, Oak Square y Roxbury.

Para más información sobre la prevención de caídas, visite: [www.cdc.gov/falls/data-research/facts-stats/index.html](http://www.cdc.gov/falls/data-research/facts-stats/index.html)

## ¡Septiembre es el Mes Nacional de los Centros para Personas Mayores!

*Por Ami Bennitt, personal de Age Strong*

¿Sabía usted que septiembre es el Mes Nacional de los Centros para las Personas Mayores? Los centros para las personas mayores mejoran la vida de los adultos mayores locales, al ofrecer varios programas y servicios a los mayores de 60 años.

La Comisión Age Strong de Boston opera dos centros para personas mayores: el Veronica B. Smith Senior Center (Centro para personas mayores Veronica B. Smith) en Brighton, y el East Boston Senior Center (Centro para personas mayores del Este de Boston). Ambos ofrecen muchos programas gratuitos entre semana, como clubes de lectura, conciertos, clases de ejercicio/bienestar, así como excursiones a casinos, cruceros en barco y otras actividades divertidas.

"Todos son bienvenidos", señala Judith Thermidor, directora del East Boston Senior Center, que abrió sus puertas hace solo dos años. "Hay algo para todos en nuestro centro, ya sea que le guste jugar a las cartas, ver películas o aprender a bailar".

"En Veronica B. Smith Senior Center" comenta Lauren Basler, directora, "todos los días hay algo nuevo. Algunos días hacemos una excursión a Sullivan's en el sur de Boston, otros días nos reunimos para nuestras presentaciones de Radio Play. A nuestros miembros les encantan nuestros maestros e instructores visitantes, como Michael, quien enseña baile de salón. A veces tenemos invitados especiales, por ejemplo, ¡crías de animales de granja!"

He aquí una lista de centros para personas mayores en Boston. Algunos son operados por los Boston Centers for Youth & Families (Centros para Jóvenes y Familias de Boston) (BCYF), otros son operados por el sector privado:

**VERONICA B SMITH SENIOR CENTER**  
**(CENTRO PARA PERSONAS MAYORES VERONICA B SMITH)**  
617-635-6120  
20 Chestnut Hill Ave, Brighton, MA 02135

**EAST BOSTON SENIOR CENTER**  
**(CENTRO PARA PERSONAS MAYORES DEL ESTE DE BOSTON)**  
617-961-3131  
7 Bayswater St, East Boston, MA 02128

**EAST BOSTON SOCIAL CENTER**  
**(CENTRO SOCIAL DEL ESTE DE BOSTON)**  
617-569-3221  
68 Central Square, East Boston, MA 02128

**OPERATION P.E.A.C.E.**  
617-536-7154  
42 Peterborough St, Fenway, MA 02215

**INQUILINOS BORICUAS EN ACCIÓN, IBA**  
617-535-1753  
2 San Juan Street, South End, MA

**BBCYF GROVE HALL COMMUNITY CENTER**  
**(CENTRO COMUNITARIO DE BCYF GROVE HALL)**  
617-635-1484  
51 Geneva Ave, Dorchester, MA 02121

**BCYF BEVERLY GIBBONS CENTER**  
**(CENTRO DE BCYF BEVERLY GIBBONS)**  
617-635-5175  
382 Main St, Charlestown, MA 02129

**LA ALIANZA HISPANA, ALIANCIANOS SENIOR CENTER**  
**(CENTRO PARA PERSONAS MAYORES LA ALIANZA HISPANA, ALIANCIANOS)**  
617-1427-7175  
1000 Massachusetts Ave Suite 101, Boston, MA

**THE KENNEDY CENTER**  
**(EL CENTRO KENNEDY)**  
617-241-8866  
55 Bunker Hill Street, Charlestown, MA

**SOUTH BOSTON NEIGHBORHOOD HOUSE**  
**(CASA DEL VECINDARIO DEL SUR DE BOSTON)**  
617-268-1619  
136 H Street, South Boston, MA

**SALVATION ARMY KROC CENTER**  
**(CENTRO KROC DEL EJÉRCITO DE SALVACIÓN)**  
617-318-6939  
650 Dudley Street, Boston, MA

**ABCD NORTH END**  
**(ABCD EXTREMO NORTE)**  
617-523-8125  
1 Michelangelo Street, North End, MA

**ABCD MATTAPAN FAMILY SERVICE CENTER**  
**(CENTRO DE SERVICIOS FAMILIARES ABCD MATTAPAN)**  
617-298-2045  
535 River Street, Mattapan, MA

**GREATER BOSTON CHINESE GOLDEN AGE CENTER (BRIGHTON HOUSE)**  
**(CENTRO DE LA EDAD DE ORO CHINA DEL GRAN BOSTON [CASA BRIGHTON])**  
617-789-4289  
677 Cambridge Street, Brighton, MA

**GREATER BOSTON CHINESE GOLDEN AGE CENTER (QUINCY TOWER)**  
**(CENTRO DE LA EDAD DE ORO CHINA DEL GRAN BOSTON [TORRE QUINCY])**  
617-423-7560  
5 Oak Street West, Chinatown, MA

**VIETAID**  
617-822-3717  
42 Charles Street, Dorchester, MA

**FRANKLIN FIELD ELDERLY COMMUNITY CENTER**  
**(CENTRO COMUNITARIO DE ADULTOS MAYORES FRANKLIN FIELD)**  
617-988-5096  
100 Ames Street, Dorchester, MA, 02124

La Comisión de Age Strong de Boston ofrece tres programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir su mejor vida, mientras envejecen en su lugar. Tanto si dispone de 3 como de 30 horas a la semana, ¡tenemos la oportunidad para usted!

## AmeriCorps Seniors RSVP

Emparejamos a los voluntarios mayores de 55 años con una de nuestra de las docenas de sitios asociados, incluyendo hospitales, museos, y despensa de alimentos, o los capacitaremos para ayudar a los adultos mayores a aprender inglés como segundo idioma, preparación de impuestos y prevención de estafas.



## Programa AmeriCorps Senior Companion

Los voluntarios acompañantes mayores de 55 años ayudan a los adultos mayores con tareas cotidianas como ir a citas y de compras, así como proporcionar cuidados de revelo a los cuidadores. Se ofrece un estipendio de 4 dólares por hora, libre de impuestos, a quienes cumplan los requisitos.



## Programa De Reducción De Impuesto Sobre Los Bienes

Los propietarios de vivienda de Boston mayores de 65 años pueden “reducir” hasta \$2,000 de sus impuestos de propiedades al ofrecer sus habilidades y conocimientos a una de las oficinas de la ciudad, centro comunitarios o escuelas públicas.



**Para obtener más información y aplicar, llame al 617-635-4366 o visite [boston.gov/departments/age-strong-commission/volunteer-opportunities-older-people](https://boston.gov/departments/age-strong-commission/volunteer-opportunities-older-people)**



# PRESENTACIÓN DEL CAFÉ DE LA MEMORIA DE LA COMISIÓN DE AGE STRONG

*En colaboración con los embajadores estudiantiles del  
Centro de Investigación de Alzheimer de Boston University*

**El último lunes de cada mes, 10:30 a.m. a 12:00 p.m.  
Jamaica Plain Library, 30 South St., Jamaica Plain**

El Café de la Memoria está pensado para las personas que viven con pérdida de la memoria, sus seres queridos y sus cuidadores. ¡Conéctese con la comunidad y participe en una gran variedad de actividades interesantes cada mes!

Para obtener más información y confirmar su asistencia, comuníquese con Corinne White:

**617-635-3745 o [corinne.white@boston.gov](mailto:corinne.white@boston.gov)**

**Bilingüe:** inglés y español | Se servirá un refrigerio liviano | Gratis

**Fechas en 2024:** 29 de enero, 26 de febrero, 25 de marzo, 29 de abril, mayo, 24 de junio, 29 de julio, 26 de agosto, 30 de septiembre, 28 de octubre, 25 de noviembre, 30 de diciembre

AGE+

City of Boston  
Age Strong Commission



Boston University Alzheimer's Disease Research Center



BOSTON  
PUBLIC  
LIBRARY