

# BOSTON SENIORITY

Comisión Age Strong Ciudad de Boston Alcadesa Michelle Wu

Octubre 2024



PUBLICACIÓN GRATUITA

► Beneficios

## ¡YA LLEGÓ LA TEMPORADA DE INSCRIPCIÓN ABIERTA DE MEDICARE! ¡EVALÚA ANUALMENTE LA COBERTURA DE TU PLAN DE SALUD!

*Por Ami Bennitt, Equipo de Age Strong*



**Cada otoño, del 15 de octubre al 7 de diciembre,** Medicare da inicio a su periodo de Inscripción Abierta. Este es un momento clave para los adultos mayores con ingresos fijos, ya que brinda la oportunidad de revisar la cobertura médica actual y los costos de los medicamentos recetados.

Con el paso del tiempo, nuestra salud cambia. A veces necesitamos mayor cobertura o nuevos medicamentos, y los precios de las pólizas o los fármacos pueden variar. Por eso, evaluar tu cobertura cada año con la ayuda de un consejero especializado de S.H.I.N.E. ("Asesoría para las Necesidades de Seguro de Salud para Todos", S.H.I.N.E. por sus siglas en inglés) es fundamental. Ellos te guiarán para obtener la mejor cobertura al menor costo posible. ¡Incluso podrías ahorrar dinero!

Durante este período, Age Strong, en colaboración con Ethos, la Comisión de Salud Pública de Boston y la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Adultos Mayores de Massachusetts, organizará 15 eventos presenciales de Inscripción Abierta en diferentes vecindarios de Boston. Los residentes de Boston que usan Medicare pueden llamar a Age Strong al 617-635-4366 para programar una cita en cualquiera de estos eventos o para hablar con un asesor.

Las citas pueden durar una hora o más, según tus circunstancias. Recuerda llevar tus tarjetas actuales de Medicare y de otros seguros, una identificación válida de Massachusetts, así como tu nombre de usuario y contraseña de Medicare.gov (si ya tienes una cuenta).

Los consejeros de SHINE de Age Strong evaluarán tus necesidades y te ayudarán a seleccionar la mejor cobertura para el próximo año. También podrán evaluar si calificas para otros beneficios, como asistencia para calefacción o recursos alimentarios (SNAP).

Para ver la lista completa de los eventos presenciales de Inscripción Abierta, visita [boston.gov/departments/age-strong-commission/medicare-open-enrollment-2024](https://boston.gov/departments/age-strong-commission/medicare-open-enrollment-2024).



► Awareness

# OCTUBRE: MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Por Dillon Tedesco, Equipo de Age Strong

**Cada año, más de 300,000 mujeres** en Estados Unidos reciben un diagnóstico de cáncer de mama. Este tipo de cáncer es el segundo más común entre las mujeres, y se estima que 1 de cada 8 mujeres lo enfrentará en su vida. Aunque estas cifras pueden ser preocupantes, hay medidas importantes que se pueden tomar para detectar la enfermedad a tiempo y tratarla en sus primeras fases.

- No olvides hacerte las mamografías. Se recomienda que las mujeres comiencen a hacerse mamografías anuales a partir de los 40 años. Estas exploraciones son fundamentales para detectar y diagnosticar el cáncer de mama, y realizarse mamografías cada año aumenta significativamente las posibilidades de identificarlo en etapas tempranas.
- Realiza autoexámenes mensuales. Hacer un autoexamen cada mes te ayudará a familiarizarte con la apariencia y la textura de tus senos, facilitando la detección de cualquier cambio inusual. Durante el autoexamen, busca nuevos bultos, hinchazón, enrojecimiento o secreción. Para aprender a realizar un autoexamen adecuado, visita [my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/3990-breast-self-exam](https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/3990-breast-self-exam)
- Habla con tu familia y médico sobre tu riesgo. Si tienes antecedentes familiares de cáncer de mama, como una madre, abuela, tía o hermana diagnosticada con la enfermedad, es posible que estés en un grupo de mayor riesgo que la población general. Comparte esta información con tu médico para que puedan ofrecerte un plan de monitoreo personalizado para tu salud mamaria.

Aunque el cáncer de mama es una enfermedad seria, hay múltiples opciones de tratamiento disponibles. En general, la tasa de supervivencia es del 91%, y la información sobre tu salud es tu mejor recurso para enfrentar esta enfermedad. Para obtener más información sobre el cáncer de mama, visita [cancer.org/cancer/types/breast-cancer.html](https://cancer.org/cancer/types/breast-cancer.html)

► Beneficios

# CARIÑO, ¡HACE FRÍO AFUERA!

Por Ami Bennitt, Equipo de Age Strong

**Sabemos que en Boston puede hacer mucho frío.** También entendemos que los costos de calefacción son altos, lo que puede dificultar que las personas con ingresos fijos mantengan sus hogares cálidos durante el invierno.

Age Strong está aquí para ayudar a los adultos mayores a determinar si son elegibles para el Programa de Asistencia Energética para el Hogar (HEAP, por sus siglas en inglés), también conocido como asistencia para calefacción, que ayuda a cubrir los costos de calefacción desde noviembre hasta abril. En Boston, Age Strong colabora con ABCD (Acción para el Desarrollo Comunitario de Boston, ABCD por sus siglas en inglés), una organización de servicios humanos dedicada a combatir la pobreza y al desarrollo comunitario, que trabaja directamente con las compañías de servicios públicos.

ABCD se basa en pautas federales que consideran tu ingreso anual y el número de miembros de tu familia. Este programa está disponible tanto para propietarios como para inquilinos, incluso si habitas en una vivienda no subsidiada donde el alquiler incluye la calefacción. Tu ingreso familiar bruto debe ser igual o inferior al 60% de la mediana de ingresos de Massachusetts.

Si ya recibiste por correo tu solicitud de recertificación, puedes renovarla ahora devolviendo la solicitud firmada y los documentos con los detalles de tus ingresos actuales usando el sobre con franqueo pagado que se incluye. También tienes la opción de renovar a través del portal en línea.

Para determinar si eres elegible para recibir asistencia con la calefacción o para otros beneficios de ahorro, llama a Age Strong al 617-635-4366.

► Volunteering

## EL VALOR Y EL REGALO DEL VOLUNTARIADO, ¿TU “SEGUNDO ACTO”?

*Por Ami Bennitt, Equipo de Age Strong*

**En esta edición de la revista Boston Seniority**, celebramos el profundo valor que aporta el voluntariado. En Age Strong, escuchamos repetidamente que quienes deciden ser voluntarios lo hacen, en primer lugar, para ayudar a los demás o retribuir a la comunidad. Sin embargo, también nos cuentan que el voluntariado les brinda beneficios adicionales: un renovado sentido de propósito, la oportunidad de crear nuevas conexiones sociales, la posibilidad de aprender nuevas habilidades y una mayor sensación de pertenencia. En resumen, todos ganan.

A medida que las personas envejecen, se convierten en nidos vacíos, se jubilan o reducen sus horas de trabajo, a menudo buscan nuevas actividades y formas de ocupar su tiempo. Algunos son más extrovertidos, otros tienen pasatiempos o hacen manualidades en casa, y algunos pertenecen a clubes o asociaciones. Una opción que vale la pena considerar es el voluntariado.

Existen numerosas oportunidades para que los adultos mayores se ofrezcan como voluntarios. En Age Strong, nuestro equipo de cinco personas supervisa una variedad de iniciativas, incluyendo los programas RSVP, Compañeros para el Adulto Mayor y Property Tax Work-Off (Programa de Trabajo para Reducción de Impuestos sobre la Propiedad), en su mayoría en colaboración con AmeriCorps Seniors. Cada programa ofrece distintos compromisos de tiempo, adaptados a tus intereses, disponibilidad y habilidades.

Según Mayo Clinic, “las investigaciones han demostrado que el voluntariado ofrece beneficios significativos para la salud, especialmente para los adultos mayores, tales como la mejora de la salud física y mental, el desarrollo de un sentido de propósito, la adquisición de habilidades valiosas y el fortalecimiento de relaciones nuevas y existentes”.

Ya sea que desees ayudar a otros adultos mayores en sus hogares (a través del Programa de Compañeros para el Adulto Mayor), ser asignado a uno de los numerosos sitios comunitarios de voluntariado (RSVP), como hospitales, organizaciones sin fines de lucro de la comunidad, museos o refugios, o realizar trabajo a cambio de un descuento en tus impuestos sobre la propiedad, Age Strong te ofrece una amplia gama de opciones para elegir.

Para obtener más información, llama a Age Strong al 617-634-4366 o visita [boston.gov/departments/age-strong-commission/volunteer-opportunities-older-people](https://boston.gov/departments/age-strong-commission/volunteer-opportunities-older-people).



# INSCRIPCIÓN ABIERTA ANUAL DE MEDICARE DE 2024

**¡Obtenga la mejor cobertura al menor costo!**

**Evalúe anualmente su seguro médico y su plan de medicamentos recetados**



El período anual de inscripción abierta de Medicare se extiende del 15 de octubre al 7 de diciembre. Se recomienda a los adultos mayores con Medicare (65 años o más) hablar con un asesor certificado de SHINE (Serving Health Insurance Needs for Everyone) cada año para evaluar los planes de seguro médico y medicamentos recetados y obtener la mejor cobertura al menor costo.

**Llame a Age Strong al [617-635-4366](tel:617-635-4366) para solicitar una cita en persona para los próximos eventos de inscripción abierta del vecindario o para hablar por teléfono con un asesor de SHINE certificado por Age Strong.**

**Qué debe traer:** su lista de recetas, tarjetas de Medicare o de otros seguros, su nombre de usuario y contraseña de Medicare.gov (si ya está inscripto) y una identificación válida.



# INSCRIPCIÓN ABIERTA ANUAL DE MEDICARE DE 2024

*Evaluaciones en persona en todos los vecindarios de Boston (además de evaluaciones para el Programa de asistencia nutricional suplementaria, SNAP; asistencia para combustible y otros beneficios)*

## Miércoles 16 de octubre

Veronica B. Smith Senior Ctr.  
20 Chestnut Hill Ave., Brighton

## Viernes 18 de octubre

BCYF Hyde Park  
1179 River St., Hyde Park

## Martes 22 de octubre

East Boston Senior Center  
7 Bayswater St., East Boston

## Miércoles 23 de octubre

Julia Martin House  
90 Bickford St., Jamaica Plain

## Martes 29 de octubre

Central Boston Elder Services  
2315 Washington St., Roxbury

## Jueves 31 de octubre

Boston Public Lib., Mattapan  
1350 Blue Hill Ave., Mattapan

## Martes 5 de noviembre

La Alianza Hispana  
1000 Mass Ave., South End

## Jueves 7 de noviembre

Inquilinos Boricuas en Acción  
2 San Juan St., South End

## Miércoles 13 de noviembre

BCYF Curley Community Ctr.  
1663 Columbia Rd., S. Boston

## Viernes 15 de noviembre

Boston Public Library, W Roxbury  
1961 Centre St., West Roxbury

## Martes 19 de noviembre

Upham's Community Care  
415 Columbia Rd., Dorchester

## Jueves 21 de noviembre

Boston Public Library, Codman Sq  
690 Washington St., Dorchester

## Sábado 23 de noviembre

Bruce C. Bolling Municipal Bldg.  
2300 Washington St., Roxbury

## Martes 3 de diciembre

Boston Public Library, Grove Hall  
41 Geneva Ave., Dorchester

## Viernes 6 de diciembre

Elks Lodge  
1 Morrell St., West Roxbury

**De 10:30 a. m a 3:30 p. m., en persona, CON CITA PROGRAMADA.  
Llame al 617-635-4366 para programar su cita.**

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)**