

BOSTON SENIORITY

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcadesa Michelle Wu

Septiembre/Octubre 2025



PUBLICACIÓN GRATUITA

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission

CONOZCA A DOS RESIDENTES HISPANOS MAYORES DE BOSTON

Por Sarah Smith, integrante del personal de Age Strong

El Mes de la Herencia Hispana es una celebración de la cultura y la historia hispana y latina del 15 de septiembre al 15 de octubre. Honramos los logros y las contribuciones a la historia y la cultura de los Estados Unidos, incluida la defensa significativa, el arte y la música vibrantes, las comidas populares y tradicionales, y más.

Cesar Angomes, residente de Roxbury, se mudó a Boston hace 20 años desde República Dominicana. "Este mes es importante para todos nosotros", dice. "Podemos reconocernos unos a otros, nuestra cultura, el trabajo que hemos realizado, nuestra educación, a un nivel comunitario más amplio".

Cesar está orgulloso de vivir en Boston y valora cómo la ciudad da la bienvenida y eleva a nuestra comunidad hispana y latina. "Vemos representación en todas partes. El asistente de la alcaldesa es hispano. Hay personal hispano en toda la ciudad. De eso se trata este mes: de representar y reconocer nuestra cultura y a todas las personas maravillosas que logran grandes cosas".

Originaria de República Dominicana, residente de Jamaica Plain y centenaria, Enercida Maria Andujar "está orgullosa de haber echado raíces en los Estados Unidos, pero nunca perdió de vista de dónde viene". "Este mes es un momento

importante para celebrar eso", dice su hijo Tony Barros, que tradujo del español al inglés.

"Reconocemos lo que representa ser latino, la importancia de mantener viva nuestra herencia, asegurándonos de que las futuras generaciones sepan quiénes somos y de dónde venimos", dice Andujar. "Este mes reconoce que la integración de la cultura hispana a la cultura norteamericana tiene valor".

Para obtener más información sobre el Mes de la Herencia Hispana, ingrese en latino.si.edu/learn/teaching-and-learning-resources/hispanic-heritage-month-resources/hispanic-heritage-month.



CELEBRACIÓN DEL MES DE LA HERENCIA HISPANA EN LA COMISIÓN AGE STRONG DE BOSTON

Celebramos el Mes de la Herencia Hispana del 15 de septiembre al 15 de octubre de cada año para honrar y potenciar los logros de nuestra comunidad latina. A continuación, describimos las oportunidades actuales que ofrece Age Strong en español.

Defensores de Age Strong que hablan español

Los defensores de Age Strong hablan muchos idiomas para servir mejor a los adultos mayores de Boston. A continuación enumeramos a los que son bilingües en inglés y español:

Julieta De Barros, 617-635-4539, julieta.debarros@boston.gov
Juan Santana, 617-635-4418, juan.santana@boston.gov
Vilma Valentin, 617-635-4363, vilma.valentin@boston.gov

East Boston Senior Center

East Boston Senior Center de Age Strong es un centro para personas mayores completamente bilingüe (inglés/español) que ofrece clases, actividades, programas y servicios de lunes a viernes en 7 Bayswater Street. Llame al 617-961-3131 o consulte su calendario mensual de actividades aquí: bit.ly/east-boston-senior-center

Revista Boston Seniority Magazine, selecciones en español

Age Strong publica selecciones de la revista Boston Seniority Magazine en español en cada número. Están disponibles en su versión impresa en el Ayuntamiento de Boston (Comisión Age Strong) y en línea: bit.ly/bsmspanish

Café de la Memoria bilingüe en español

Age Strong ofrece Cafés de la Memoria para personas con pérdida de memoria y sus cuidadores el último lunes de cada mes a las 10:30 a.m. en la Boston Public Library (Biblioteca Pública de Boston), sucursal Jamaica Plain, 30 South Street: 29 de septiembre, 27 de octubre, 24 de noviembre y 29 de diciembre. Para obtener más información, llame a Corinne White al 617-635-3745.

Programas virtuales: Baile latino semanal

Age Strong ofrece programas de bienestar virtuales gratuitos de lunes a viernes por la mañana, que incluyen Latin Dance (Baile Latino) los martes a las 11:30 a.m. y Latin Fiesta (Fiesta Latina) los jueves a las 11:30 a.m. No es necesario inscribirse: bit.ly/age-strong-virtual-wellness

Proyecto de envejecimiento creativo: video bajo demanda

Age Strong ofrece una serie de aprendizaje en línea bajo demanda, que incluye Dibujo, en español (con subtítulos en inglés). Puede mirarla gratis en sus propios horarios: bit.ly/age-strong-cag



EL RINCÓN DE LA NUTRICIÓN: PRODUCTOS DE TEMPORADA

Por Maeve Forbes, integrante del personal de Age Strong

Gracias a la refrigeración moderna, tenemos acceso a la mayoría de las frutas y verduras en los supermercados durante todo el año. Si bien esto nos permite disfrutar de nuestros sabores favoritos de la naturaleza en cualquier momento, existen beneficios al adaptar nuestra dieta a las estaciones.

En general, los productos de temporada son más frescos, más nutritivos y cuestan menos que los importados. Las frutas y verduras maduras en la planta tienen mejor sabor que las que se cosechan antes y se maduran artificialmente después de miles de kilómetros de transporte. Ya sea que visite un mercado de agricultores, busque un cartel de "local" en los productos o haga un viaje a una granja donde puede cosechar sus propios productos, Nueva Inglaterra ofrece una gran variedad de productos de otoño para elegir.

Productos de otoño de Nueva Inglaterra

- hasta septiembre: coliflor, berenjena, batata, zucchini
- hasta octubre: manzana, rúcula, coles de Bruselas, apio, maíz, melón, radicchio, guisantes, espinaca, fresa, tomate, nabo, calabazas de invierno
- después de octubre: remolacha, brócoli, repollo, zanahoria, arándanos, ajo, puerro, cebolla, pera, pimienta, papa, calabaza, colinabos





Receta de verduras al horno

Con tantas verduras de otoño deliciosas a su disposición, ¿por qué no prueba esta receta en una bandeja para horno, repleta de nutrientes y variedad?

Ingredientes

- ½ cebolla cortada en gajos
- 1 batata
- 2 zanahorias grandes
- 1 remolacha grande, lavada y cortada
- papas, cortadas en mitades o cuartos
- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 cucharaditas de hierbas mixtas, como romero, orégano, perejil

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 ° y coloque aceite en una bandeja para hornear grande.
- Corte las verduras de raíz en trozos de tamaño uniforme (de aproximadamente una pulgada cada uno).
- Mezcle las verduras de raíz con aceite de oliva, hierbas, pimienta y sal al gusto.
- Extienda la mezcla en una capa espaciada de manera uniforme sobre la bandeja preparada.
- Hornee durante 30 o 40 minutos, moviendo o volteando las verduras cada 20 minutos hasta que estén tiernas (hasta que pueda clavar un tenedor en las verduras sin esfuerzo)



CONOZCA AL JEFE DE SERVICIOS MÉDICOS DE EMERGENCIA, HOOLEY

.....
Por el personal de Age Strong

James "Jim" Hooley, originario de Uphams Corner, Dorchester (St. Kevin's Parish), es el jefe de los Servicios Médicos de Emergencia (EMS) de Boston. Mientras asistía a UMass Boston a fines de la década de 1970, vio un anuncio de capacitación de técnico en emergencias médicas (EMT) en el periódico estudiantil. Realizó un curso de capacitación de verano y obtuvo la certificación. A lo largo de las décadas, trabajó en hogares para personas mayores, en ambulancias, luego en varios puestos en la ciudad de Boston hasta que lo nombraron jefe de servicios médicos de emergencia en 2010.

Los Servicios Médicos de Emergencia (EMS) de Boston emplean y capacitan a más de 400 personas que son operadoras telefónicas, técnicos en emergencias médicas, supervisores y personal de operaciones especiales. Las llamadas al 911 se reciben en la sede de la policía de Boston, se evalúan, se determina su prioridad y se asignan a las unidades adecuadas. Los EMS mantienen al personal actualizado de forma continua a medida que la medicina y las mejores prácticas evolucionan con el tiempo. Las operaciones especiales incluyen servicios médicos que no implican ambulancias, por ejemplo, eventos

especiales como el Boston Marathon (Maratón de Boston), varios festivales y desfiles. "Nos verán en el Caribbean Carnival (Carnaval del Caribe) o en el Puerto Rican Festival (Festival Puertorriqueño), o cuando un edificio de la ciudad se queda sin electricidad y tenemos que reubicar a la gente".

La división de capacitación de los EMS de Boston también brinda educación sobre seguridad médica comunitaria, que incluye enseñanza de RCP, seguridad para ciclistas, instalación de asientos para automóviles, kits de Field of Life para adultos mayores, prevención de lesiones y caídas y preparación para desastres. "Realizamos muchos cursos de capacitación para niños, familias y personas mayores", afirma Hooley.

El EMS de Boston "trabaja en estrecha colaboración con todos los programas de la Comisión de Salud Pública de Boston", explica, "incluidos los programas de enfermedades infecciosas, prevención de la violencia y remisiones para salud ambiental. Trabajamos de la mano con la policía y los bomberos y nos capacitamos para grandes eventos como manifestaciones masivas o un desfile por la victoria de los Celtics".

"Siempre hemos trabajado junto

a Age Strong", comparte Hooley. "Identificamos a las personas en riesgo que viven en hogares con sistemas de calefacción o refrigeración insuficientes. También nos conectamos con la Autoridad de Vivienda de Boston para asegurarnos de que las personas estén seguras y protegidas. Todos estamos capacitados para detectar y denunciar el abuso y la negligencia"

Cuando se le pregunta sobre los desafíos del EMS, Hooley dice: "Tenemos que enfrentar amenazas emergentes, como el COVID, por supuesto, la temporada de gripe cada año, hospitales que cierran como Carney (en Dorchester). Cuando todos los hospitales están muy ocupados, tenemos que desarrollar una estrategia para distribuir a los pacientes de manera equitativa por toda la ciudad para que un hospital no se sature. Por supuesto que nos preocupan los recortes a Medicare y Medicaid. La pérdida de la atención médica puede afectar la salud a largo plazo de las personas en general".

Con el tiempo, el EMS de Boston ha evolucionado, según Hooley. "Las demandas han aumentado. Somos mucho más que un viaje seguro y eficiente al hospital. Estamos ayudando a mejorar la salud general de la ciudad, como superar las barreras lingüísticas y las disparidades raciales para servir a todas las comunidades y residentes por igual. Hemos ampliado el departamento, incorporamos más personal y extendimos la

capacitación".

Para el Mes de Preparación (septiembre), el jefe Hooley recomienda prepararse para todos los peligros. "Revisen las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono. Revisen los sistemas de calefacción para detectar fugas y asegúrense de que los escapes de la calefacción funcionen sin problemas. Conozcan los números telefónicos para emergencias: 311 y 911. Sepan dónde está la estación para refrescarse más cercana o qué hacer si un ser querido se cae".

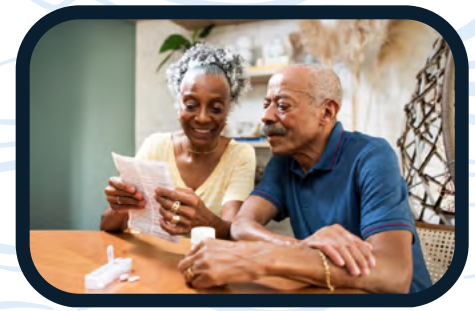
"Valoramos la sabiduría, la experiencia y los consejos de nuestros residentes mayores", explica Hooley. "Las reuniones comunitarias incluyen a muchos residentes mayores como líderes del barrio. Necesitamos sus opiniones y su participación".

El EMS es una de las tres agencias de seguridad pública de Boston. Compartiremos entrevistas con el Departamento de Policía de Boston y el Departamento de Bomberos de Boston en los próximos números de Boston Seniority Magazine.



INSCRIPCIÓN ABIERTA ANUAL DE MEDICARE DE 2025

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 **obtener la mejor cobertura al menor costo.**



Miércoles, 15 de octubre

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

Viernes, 17 de octubre

East Boston Senior Center
7 Baywater St., East Boston

Martes, 21 de octubre

Central Boston Elder Services
2315 Washington St., Roxbury

Miércoles, 22 de octubre

Boston Public Library
Faneuil Branch
419 Faneuil St., Brighton

Jueves, 23 de octubre

Boston Public Library
Adams Street Branch
690 Adams St., Dorchester

Llame a Age Strong al 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.

**Vea todos los eventos de inscripción abierta aquí:
bit.ly/agestrong2025medicare**

CELEBRACIÓN DE LA HERENCIA HISPANA DE AGE STRONG

¡Unase a Age Strong y la Alcadesa Michelle
Wu para un día de musica, cultura, refrescos,
sorteos, y diversión!

-En dedicación a Carmen Pola-

Miercoles, 1 de octubre, 11AM-2PM

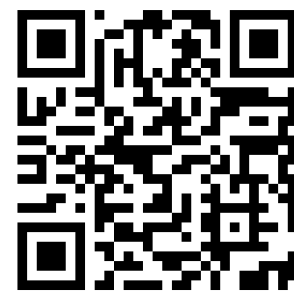
nueva ubicación

Melnea Cass Recreation Complex
120 M.L.K. Jr. Blvd., Roxbury

Registrese antes **del 24 de septiembre** con
Yarlin Gonzalez o Vilma Valentin:
617-961-6835 o yarlin.gonzaleznunez@boston.gov
617-635-4363 o vilma.valentin@boston.gov



ESCANEE AQUI



PARA REGISTRAR

AGE+

City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu

PARA
EIDADES
DE 55 Y
MÁS