

BOSTON SENIORITY

EL VERANO EN LA CIUDAD

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcadesa Michelle Wu

Julio 2025



PUBLICACIÓN GRATUITA

CITY of **BOSTON**

AGE+ | Age Strong
Commission
























BPL BINGO 2025



Para lectores de 18 años en adelante

1 DE JUNIO - 31 DE AGOSTO

Los títulos de libros y las actividades solo pueden usarse una vez por tarjeta

VISITA UNA BIBLIOTECA  ¿Cuál biblioteca visitaste?	AUTOR DE COLOR  ¿Qué libro leíste?	LEE AL AIRE LIBRE  ¿Qué libro leíste?	AUTOR INDÍGENA  ¿Qué libro leíste?	PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE LA BIBLIOTECA  ¿A qué programa te uniste?
ESCUCHAR UNA NUEVA CANCIÓN  ¿Qué canción escuchaste?	LIBRO CON PORTADA VERDE  ¿Qué libro leíste?	SUGERENCIA DEL PERSONAL DE LA BIBLIOTECA  ¿Qué libro leíste?	LEE UN NUEVO POEMA  ¿Qué poema leíste?	AUTOR LGBTQ+  ¿Qué libro leíste?
LIBRO PUBLICADO EN 2025  ¿Qué libro leíste?	PRUEBA UNA NUEVA RECETA  ¿Qué tipo de comida probaste?	 COMODÍN	LIBRO PARA ADOLESCENTES O NIÑOS  ¿Qué libro leíste?	APRENDE UN DATO CURIOSO  ¿Qué aprendiste?
LIBRO SOBRE UN INMIGRANTE  ¿Qué libro leíste?	RECOMENDAR UN LIBRO  ¿A quién se lo recomendaste?	ANTOLOGÍA O COLECCIÓN DE CUENTOS  ¿Qué libro leíste?	APRENDE UNA PALABRA EN UN NUEVO IDIOMA  ¿Qué palabra aprendiste?	CREA UNA OBRA DE ARTE  ¿Qué hiciste?
LIBROS PROHIBIDOS O CUESTIONADOS  ¿Qué libro leíste?	EXPLORA LA HISTORIA DE BOSTON  ¿Qué aprendiste?	AUTORES DISCAPACITADOS O NEURODIVERGENTES  ¿Qué libro leíste?	LIBROS EN TRADUCCIÓN  ¿Qué libro leíste?	CUÉNTALE A ALGUIEN SOBRE EL BINGO BPL  ¿A quién le contaste?



LEE



ACTÚA



DESCUBRE

DETALLES DE PARTICIPACIÓN EN EL LADO 2

NOMBRE: _____

Visita bpl.org/bingo para obtener más información y suscribirte a nuestro boletín informativo. ¡Cuéntale a un amigo!



Summer Reading en la BPL cuenta con el generoso apoyo del Boston Public Library Fund.





BPL BINGO 2025

CÓMO PARTICIPAR

Completa esta tarjeta de bingo con lo que hayas leído y las actividades que hayas realizado para cumplir los desafíos a partir del 1 de junio de 2025. No es necesario que devuelvas tu tarjeta de bingo; ¡es tuya! El Summer Reading Challenge finaliza oficialmente el 31 de agosto de 2025, pero esperamos que continúes leyendo durante todo el año.

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE SUMMER READING

¡Nos encantaría conocer los libros que has leído y las actividades que has realizado durante la lectura de verano! Te invitamos a visitar tu sucursal local de la BPL para colocar tus desafíos completados en el tablero de bingo y compartir tus experiencias con otros participantes del programa. ¿No puedes asistir en persona? Envíanos un correo electrónico a **bingo@bpl.org** y con gusto pondremos tus desafíos en el tablero por ti. Además, contamos con una variedad de eventos de lectura de verano durante toda la temporada. Visita **bpl.org/events** para informarte sobre los programas disponibles en tu biblioteca local.

PARA OBTENER AYUDA



Obtén sugerencias de libros y actividades:
bpl.org/bingo



Obtén recomendaciones personalizadas de libros:
bpl.org/shelf-service



¿Preguntas sobre Adult Summer Reading? Envíanos un correo electrónico a:
bingo@bpl.org

CUIDADO CON LOS PAQUETES NO SOLICITADOS: LA ESTAFA DEL "CEPILLADO"

Por Sophia Wang, miembro de equipo de Age Strong

Fuente: Servicio de Inspección Postal de EE.UU.



A veces aparece en su puerta un paquete que no ha pedido, con artículos que le regalan. Esto puede parecer inofensivo, pero estos paquetes no solicitados pueden formar parte de una estafa mayor de "cepillado", que es ilegal en Estados Unidos.

Cómo lo hacen y por qué puede ser una estafa

- Llega un paquete que no ha pedido, dirigido a usted. No hay remitente, o el remitente es un minorista o una empresa.
- El remitente suele ser una tercera empresa internacional, y a menudo obtienen su dirección e información a través de vías ilícitas en Internet.
- El objetivo del envío de estos paquetes es crear la impresión de que usted ha comprado esos artículos. A continuación, los estafadores escribirán una reseña positiva falsa del producto en su nombre,

haciéndose pasar por un comprador verificado. Estas reseñas falsas aumentarán falsamente las valoraciones del producto, lo que les reportará más ventas.

- Como el estafador ya ha enviado los artículos a su dirección, es probable que sus datos personales estén en peligro.

Qué hay que hacer

- NO pague la mercancía, aunque el remitente le haga un seguimiento.
- Cambie las contraseñas de sus cuentas y controle su informe de crédito y sus facturas.
- Quédeselo si le gusta. Por ley, la mercancía no solicitada le pertenece a usted.
- Tírela, siempre que sea seguro hacerlo.
- Denuncie la estafa al vendedor y a la Comisión Federal de Comercio en reportfraud.ftc.gov.

2025 MERCADOS AGRÍCOLAS DE BOSTON

ORDENADOS POR BARRIO



Back Bay: Mercado Agrícola de Copley Square*

227 Dartmouth St.

20/5 - 25/11 martes | 11AM-6PM,
16/5 - 21/11 viernes | 11AM-6PM

Mercado Agrícola de Brighton

30 Chestnut Hill Ave., 11/6 - 29/10
miércoles | 2-6:30PM

Mercado Agrícola Charlestown*

Entre Main St. y Austin St.

19/6 - 29/10, miércoles | 1-6PM

Dorchester: Mercado Agrícola de Viernes de Ashmont*

1900 Dorchester Ave.

11/6 - 31/10, viernes | 2-6PM

Dorchester: Mercado Agrícola de Codman Square*

20 Wainwright St.

19/7 - 18/10, sábados | 11AM-2PM

Dorchester: Mercado Agrícola de DotHouse*

1353 Dorchester Ave.,

8/7 - 14/10,

martes | 11:30AM-1:30PM

Dorchester: Mercado Agrícola de Fields Corner*

150 Park St, 19/7 - 25/10,

sábado | 9AM-11AM

Mercado Agrícola de East Boston*

200 Border St., Central Square

Park, 2/7 - 22/10, miércoles |

3:00PM-6:30PM

Fenway-Kenmore: Mercado Agrícola de Charlesgate

Charlesgate Park, 22/6 - 12/10,

domingos | 10AM-2PM



***ACEPTA SNAP/EBT/HIP**

Mercado Agrícola de Mattapan Square*

882 Cummins Hwy., 02126

12/7 - 25/10 sábado | 10AM-1PM

Mercado Agrícola de Mission Hill*

725 Huntington Ave., Hanlon Sq.

8/5 - 13/11, jueves | 11AM-6PM

Mercado Agrícola de Roslindale*

4236 Washington St.

7/6 - 22/11, sábados | 9AM-1:30PM

Roxbury: Mercado Agrícola de Dudley*

427 Dudley St., 26/6 - 30/10,

jueves | 2PM-6PM

Roxbury: Mercado Agrícola de Nubian Square*

2300 Washington St., 02119

19/7 - 1/11, sábado | 11AM-3PM

Mercado Agrícola de Roxbury Crossing*

1400 Termonst St., 19/4 - 19/12,

martes/viernes | 11AM-6PM

Seaport: Mercado del Pescado y La Granja*

212 Northern Ave., Boston Fish Pier,

7/6 - 25/10, sábado | 11AM-3PM

Mercado Agrícola de South Boston*

446 W Broadway

2/6 - 17/11, lunes | 11AM-5PM

South End: SOWA*

500 Harrison Ave., 4/5 - 26/10,

domingo | 11:00AM-5:00PM

South End: Mercado Agrícola de Worcester Street

725 Tremont St., 14/6 - 18/10,

Cada dos sábados | 10AM-3PM



MANTENIMIENTO DE LA SALUD CON MENOS GASTOS

Por Maeve Forbes, miembro de equipo de Age Strong

Llevar una dieta sana es importante para mantener la mente y el cuerpo sanos. Por eso, incluso con un presupuesto ajustado, podemos alimentar nuestro cuerpo con los alimentos más nutritivos que podamos permitirnos. Hacer la compra con un presupuesto ajustado puede resultar abrumador, así que aquí tienes algunos consejos para hacerlo más fácil:

Planifique sus comidas semanales
Antes de ir a la tienda, planifique lo que quiere comer y qué artículos necesitará comprar. Revise sus alacenas y su refrigerador para ver qué puede tener ya. Haga una lista de la compra para completar lo que le falta.

Recorte sus cupones
Aunque puede recortar cupones de los anuncios semanales impresos, también puede descargarse aplicaciones (si tiene un smartphone) de su supermercado local para encontrar más cupones y rebajas, como Star Market, Shaws, Stop & Shop y otros. Incluso puede crear una cesta de la compra virtual para saber cuánto se va a gastar en su viaje. Si necesita ayuda con la aplicación, visite el mostrador de atención al cliente de su tienda y solicite asistencia.

Compre productos enlatados o congelados
Los productos congelados tienen el mismo valor nutritivo por menos

dinero que los frescos. La mayor parte de las verduras congeladas cuestan alrededor de un dólar menos que las frescas y duran varios meses en el congelador, por lo que no gastará dinero en productos que se estropean. Muchas verduras congeladas también vienen precortadas y se pueden comprar en paquetes mixtos. Esto puede ayudarte a preparar comidas más nutritivas sin el trabajo extra de cortar o el dinero extra de comprar varias verduras frescas enteras. Las frutas y verduras en conserva suelen costar menos que las frescas. Tenga cuidado de comprar verduras "sin sodio añadido" y asegúrese de que las frutas estén enlatadas en agua, no en jarabe.

Aproveche su comunidad
Piense en la posibilidad de comprar a granel con amigos, familiares o vecinos para ahorrar dinero, o ¿por qué no organizar un intercambio semanal de cenas? Si cada persona prepara un plato, se pueden intercambiar las comidas y tener una rotación de comidas variada para la semana siguiente. Otra ventaja de recurrir a su comunidad es la creación de un entorno seguro en el que compartir conocimientos para ahorrar dinero, probar nuevas recetas y apoyarse mutuamente.



OPEN STREETS HA VUELTO!

Todos los eventos de 10:30 a.m. a 3 p.m.
(Calles cerrarán a 9 a.m. | Actividades comenzarán a 10:30 a.m.)



**ESCANEE PARA
APRENDER MÁS**



12 DE JULIO

ROXBURY

BLUE HILL AVE.

Entre Warren St. y Quincy St.

10 DE AGOSTO

HYDE PARK

HYDE PARK AVE. Y RIVER ST.

Entre Fairmount St. y Davison St.

14 DE SEPTIEMBRE

DORCHESTER

DORCHESTER AVE.

Entre Ashmont St. y Adams St.

18 DE OCTUBRE

MATTAPAN

BLUE HILL AVE.

Entre River St. y Babson St.

2 DE NOVIEMBRE

JAMAICA PLAIN

CENTRE ST.

Entre Lamartine St. y South St.

SOCIO DESTACADO: SERVICIOS COMUNITARIOS DE MAVERICK LANDING

Por Jordan Rich, miembro de equipo de Age Strong

Maverick Landing Community Services (MLCS) comenzó en 2007 como parte de la remodelación de la comunidad de viviendas de Maverick Landing en East Boston.

MLCS es una vibrante organización sin ánimo de lucro que presta servicios a personas de todas las edades, con especial atención a los jóvenes, las familias y las personas mayores. Su misión es construir una comunidad equitativa mediante la mejora y el apoyo a las familias, la promoción de la salud de la comunidad y el fomento del liderazgo y la creatividad de los residentes. Age Strong se puso en contacto con la Coordinadora de Servicios a Residentes y Participación, Elba Oliva, para obtener más información.

¿Qué programas y servicios ofrecen a las personas mayores? ¿Cuáles son sus programas más populares?

Ofrecemos una serie de programas para personas mayores que promueven el bienestar, la participación social y el aprendizaje permanente. Entre los más populares se encuentran Mandela Yoga (los jueves), Zumba (los 3 primeros jueves de cada mes), clases de alfabetización

digital, clases de ESOL, Bingo y eventos comunitarios.

¿Los servicios y programas son gratuitos y están abiertos al público? ¿Cómo se inscriben las personas mayores? Sí, nuestros programas para mayores son gratuitos y abiertos al público. Los adultos mayores pueden inscribirse llamando a nuestra oficina o visitándonos personalmente. Nos esforzamos por hacer que el proceso sea fácil y accesible, y nuestro personal siempre está dispuesto a ayudar con la inscripción o a proporcionar más información.

East Boston tiene una población diversa. ¿Se ofrecen programas y servicios en varios idiomas? Sí. Nuestros programas y servicios se pueden hacer en inglés o en español. Usamos traductores para otros idiomas.

¿Qué programas de Maverick Landing son apoyados por el programa de subvenciones Age Strong? Podemos proveer programas de bienestar como Yoga y Zumba, específicamente para adultos mayores, gracias a la

subvención de Age Strong.

¿Cuáles son los retos a los que se enfrentan las personas mayores a las que atienden?

Muchas personas mayores de nuestra comunidad se enfrentan a problemas como el aislamiento social, las barreras lingüísticas y la inseguridad económica. Algunos también tienen problemas con la alfabetización digital, lo que puede dificultar el acceso a los recursos en línea o mantenerse en contacto con sus seres queridos.

¿Qué buscan las personas mayores cuando acuden a Maverick Landing Community Services?

A menudo buscan conexiones y apoyo. Ya sea hacer nuevos amigos, aprender una nueva habilidad o simplemente tener un lugar donde se sientan vistos y escuchados. Estamos orgullosos de proporcionarles todo eso.

¿Existen obstáculos importantes para la prestación de servicios a las personas mayores de su zona?

Sí, hay varios. Las diferencias lingüísticas y culturales pueden plantear problemas. Además, el estigma que rodea a la petición de ayuda puede impedir que algunos adultos mayores accedan al apoyo que necesitan.

¿Cómo animan a los mayores a participar o aceptar ayuda?

Adoptamos un enfoque centrado en la comunidad, generando confianza a través de la divulgación, la comunicación de boca en boca y las asociaciones con organizaciones locales. Ofrecemos programas que reflejan los intereses y las culturas de las personas a las que servimos, y nos esforzamos por escuchar sus opiniones.

¿Hay algo más que le gustaría que los lectores de Boston Seniority Magazine supieran sobre

Maverick Landing Community Services? Queremos que las personas mayores de Boston sepan que en Maverick Landing Community Services estamos aquí para ellos. Creemos en la fuerza de la comunidad y en el poder de la conexión, y damos la bienvenida a todo el mundo.

Para obtener más información sobre MLCS, llame al 617-569-5146 o visite mlcsboston.org.



CONOZCA A DIANA WU, RESIDENTE DE BOSTON

Por Sarah Smith, miembro de equipo de Age Strong



Tras jubilarse a los 55 años, Diana Wu buscaba un pasatiempo y tropezó con el Centro de Mayores Veronica B. Smith (VBS) de Age Strong (Comisión Fuerte de Edad del Ayuntamiento). Nacida en Taiwán, Wu se trasladó al vecindario de Brighton, en Boston, en 1985. Trabajó en el New England Medical Center durante 10 años antes de estudiar acupuntura y dedicarse a ello. Ahora vive en Brighton con su marido y su hijo; su hija vive en el extranjero, en Barcelona.

Cuando se jubiló, se dedicó a viajar. Luego se hizo socia del Museo de Bellas Artes. Explorando las exposiciones, se sintió inspirada y pensó en dedicarse a la pintura. Un día, de camino a su biblioteca local, Diana pasó por VBS para

ver si ofrecían clases de arte. Se inscribió y pronto encontró un nuevo interés que daba sentido a su tiempo libre.

"Al principio utilizaban mucho la acuarela", dice Wu. "No se me daba muy bien... hay que tener mucha paciencia. Pero Dawn, nuestra instructora, realmente ayuda a encontrar lo que funciona para ti, introduciéndome a la pintura acrílica. Fue increíble. Desde ese día la pintura acrílica fue para mí".

La instructora Dawn Scalterto ha enseñado en VBS desde 1996. "Su instrucción no sólo me ayudó a encontrar una nueva afición, Dawn da la bienvenida a los adultos mayores de la comunidad a probar una nueva actividad sin juzgarlos", explica Wu.

"Algunos se ponen nerviosos al unirse a la clase, diciendo "no sé pintar". Pero esta clase no va de eso. No se trata de lo bien que sepas pintar, sino de libertad. Se trata de expresarse", afirma Wu. A través de la asistencia a clases de pintura, Wu también se ha conectado con los servicios de la Comisión Age Strong de Boston, asistiendo a eventos y conectando más con su comunidad local. "Siempre pasa algo. Age Strong organiza muchos eventos y me anima a salir de casa y probar algo nuevo. Creo que un gran problema de las personas mayores es quedarse encerradas en casa. Se sienten solos y se estancan en la rutina. El centro de mayores y Age Strong me ayudan mucho a salir para hablar y hacer algo".

Otra clase en VBS que Diana alabó fue la clase de ejercicios que Jackie McLaughlin, Director Adjunto enseña. "No es sólo sobre el ejercicio ... se puede decir que Jackie realmente pone su corazón y alma en esta clase. Se puede sentir tanto amor y aliento de ella que no tienes miedo o vergüenza de intentarlo. Te hace sentir tan... tan bien". Diana anima a sus amigos a asistir a las clases y a socializar en la EBV. "Yo vine por las clases, pero me aseguro de decirle a más gente que venga. Las clases son estupendas, pero también lo es la comunidad. Conoces a tantos

amigos, a tanta gente diferente. Merece mucho la pena".

Para saber más sobre VBS visita boston.gov/departments/agestrong-commission/veronica-bsmith-senior-center.





¡Únase a la comisión Age Strong para nuestro **CAFÉ DE RECUERDO!**

En colaboración con los estudiantes embajadores del el centro de investigación de la enfermedad de Alzheimer de Boston University

El último lunes de cada mes | 10:30AM-12 PM

*La Biblioteca Pública de Boston - Rama de Jamaica Plain
30 South Street*

Un café de recuerdo es para esos viven con la pérdida de memoria, así como sus seres queridos y cuidadores.

Conecte con la comunidad, participe en actividades significativo y divertido, y disfrute refrigerio gratis de City Feed and Supply!

RSVP A 617-635-3745 O CORINNE.WHITE@BOSTON.GOV

Bilingüe con inglés y español

FECHAS EN 2025

*28 de julio, 25 de agosto, 29 de septiembre, 27 de octubre,
24 de noviembre, 29 de diciembre*

AGE+

City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu



Boston University Alzheimer's Disease Research Center



**BOSTON
PUBLIC
LIBRARY**

