BOSTON SENIORITY

Ciudad de Boston Comisión Age Strong Alcadesa Michelle

Noviembre 2026



PUBLICACIÓN GRATUITA

CITY of BOSTON

AGE+ Age Strong Commission



EN HALEY HOUSE, LAS PUERTAS SIEMPRE ESTÁN ABIERTAS

Por Jordan Rich, miembro del personal de Age Strong

El aroma del pez espada a la plancha, la albahaca recién cortada y las risas llenaban el salón durante una clase de Recupera el Control de la Cocina (Take Back the Kitchen) en Haley House. A pocos pasos de Thornton Street Farm, los participantes se reúnen todas las semanas para cosechar, cocinar y comer juntos. Haley House, una organización beneficiaria de una subvención del programa Expanding Engagement de Age Strong, destaca la importancia de la agricultura urbana para apoyar a la comunidad.

La alimentación y el acceso a los alimentos son fundamentales para la misión y los programas de Haley House. Fundada en 1966, Haley House combate la inseguridad alimentaria y la inestabilidad habitacional, mientras crea oportunidades económicas para los residentes de los vecindarios South End y Roxbury de Boston. A través de sus granjas urbanas, la organización crea espacios



verdes donde los residentes pueden cultivar alimentos, aprender de dónde provienen y fortalecer los vínculos comunitarios.

Los fondos de la subvención de Age Strong apoyan los programas de agricultura urbana de Haley House en Thornton Street Farm, en Roxbury, y en otros lugares. La agricultura y la jardinería urbanas ofrecen oportunidades para realizar actividad física moderada, pasar tiempo al aire libre, relacionarse con otras personas y disfrutar de la satisfacción de cuidar un espacio verde que proporciona alimentos a la comunidad.

Los adultos mayores que participan en los programas de Haley House suelen buscar oportunidades para relacionarse con otras personas, sentirse parte de una comunidad y mantenerse activos e involucrados. Muchos valoran contar con un espacio acogedor donde pasar tiempo con personas de su edad, establecer vínculos con el personal y aprender nuevas habilidades, como cocinar y cultivar un huerto. Los programas también incluyen actividades de acondicionamiento físico, movimiento y bienestar, que brindan a los adultos mayores que atraviesan situaciones de aislamiento, estrés o dificultades personales una sensación de rutina y comunidad, además de favorecer su bienestar general.

En South End, sobre Dartmouth Street, Haley House ofrece comidas calientes gratuitas todos los días en su comedor comunitario y tiene una despensa de alimentos que funciona de manera semanal. Los adultos mayores pueden participar de forma gratuita en sus programas y acceder a sus servicios, que también están abiertos al público. La comunidad de Haley House refleja la diversidad de Boston y ofrece varios programas

en otros idiomas además del inglés. El personal multilingüe y los voluntarios del comedor comunitario pueden ayudar a las personas que hablan español, mandarín y cantonés durante la distribución semanal de alimentos de los jueves.

Haley House ayuda a prevenir la inseguridad alimentaria mediante las comidas calientes preparadas en su comedor comunitario, la entrega de productos agrícolas frescos de su granja urbana y los talleres sobre cómo cultivar y preparar alimentos saludables con un presupuesto limitado, teniendo en cuenta las necesidades culturales y alimentarias de los adultos mayores. En lo que va del año, Haley House ha proporcionado casi 30,000 comidas y más de 16,000 libras de productos agrícolas.

Haley House espera con entusiasmo la reapertura de la Bakery Café en Nubian Square, en Roxbury, a principios de 2027, con una oferta gastronómica, actividades artísticas y culturales y otros eventos comunitarios.

Para obtener más información sobre Haley House y sus programas, llame al (617) 236-8132 o visite *haleyhouse.org*.





TENGA CUIDADO CON LAS PRÁCTICAS DE COMERCIALIZACIÓN ENGAÑOSAS DE MEDICARE

Por Sophia Wang, miembro del personal de Age Strong

Mientras los adultos mayores evalúan sus opciones durante el periodo anual de inscripción abierta de Medicare, es importante mantenerse alerta ante las prácticas de comercialización engañosas. Algunas compañías de seguros médicos podrían intentar inscribirlo en un plan de Medicare que no sea adecuado para usted. Saber a qué prestar atención puede ayudarlo a protegerse de posibles fraudes.

Tenga cuidado con lo siguiente:

- Vendedores que visitan su casa sin que usted lo haya solicitado para ofrecerle un plan de Medicare o que dejan folletos en la puerta de su casa o en su auto. También podrían acercarse a usted en lugares públicos para ofrecerle sus planes.
- Ofertas de regalos o dinero a cambio de que acepte inscribirse en un plan.
- Vendedores que establecen sus propias fechas límite para inscribirse en un plan o que ofrecen beneficios adicionales por inscribirse de manera anticipada. La fecha límite real es el 7 de diciembre.
- Agentes de ventas que afirman que Medicare los envió o que Medicare recomienda sus planes por encima de otros.
- Agentes que hablan sobre otros productos de seguros, como seguros de vida, cuando la cita se programó únicamente para hablar sobre los planes de Medicare.

Qué debe hacer

- No dé su información personal o de Medicare por llamadas, correos electrónicos o mensajes de texto no solicitados.

- Compare y verifique las opciones de planes de salud disponibles con organizaciones confiables. Age Strong organizará jornadas de asesoramiento sobre la inscripción abierta con consejeros capacitados. Para inscribirse, llame al **(617) 635-4366.**
- Si sospecha de un fraude de Medicare o infracciones de las normas de comercialización, comuníquese con el Programa de Patrullaje de Medicare para Personas Mayores de Massachusetts (Massachusetts Senior Medicare Patrol Program) al **(800) 892-0890** o ingrese en masmp.org.

El personal de Age Strong puede ayudar a los adultos mayores a evaluar y elegir el plan de Medicare que mejor se adapte a sus necesidades particulares durante las jornadas de asesoramiento sobre la inscripción abierta que se realizan en distintos puntos de Boston. Para obtener más información, visite: *boston.gov/departments/age-strong-commission/medicare-open-enrollment-2026*

Fuente: Senior Medicare Patrol y National Council on Aging



CELEBRE LAS FIESTAS: EVENTOS DE ILUMINACIÓN NAVIDEÑA DE 2026 EN BOSTON

Por Ami Bennitt, miembro del personal de Age Strong

Con la llegada de las fiestas, Boston se llena de vida con ceremonias de encendido de luces de árboles navideños, encuentros comunitarios y decoraciones festivas en los distintos vecindarios de la ciudad. ¡Aquí encontrará una lista de las próximas actividades para incluir en su calendario de celebraciones!

NOV 23

Encendido de las luces de la pérgola
5PM
Christopher Columbus Park
110 Atlantic Avenue, North End

NOV 24

llegada del árbol de Navidad oficial de Boston
11AM
Boston Common
139 Tremont Street, Downtown

NOV 28

Iluminación del barco en Martin's Park
5PM
Smith Family Waterfront
64 Sleeper Street, Seaport

NOV 30

Encendido del árbol en Copley Square
5PM
Copley Square Park
560 Boylston Street

DEC 3

Encendido del árbol en Boston Common
6-8PM
139 Tremont Street, Downtown

DEC 4

Light Up the Seaport
7:20PM
Seaport Common
85 Northern Avenue, Seaport

DEC 13

Menorá en Boston Common
4PM
Brewer Fountain
cerca de la estación de metro Park Street

HOMENAJE A LOS VETERANOS: CONOZCA A BRIAN A. GLENNON, VETERANO DE LA MARINA DE ESTADOS UNIDOS

Por Edzani Kelapile, miembro del personal de Age Strong

Cada 11 de noviembre, Estados Unidos rinde homenaje a quienes han prestado servicio en las Fuerzas Armadas. Para Brian Glennon, el Día de los Veteranos tiene un profundo significado personal. "Es un día muy importante. Incluso si un veterano no participó en combate, dedicó una enorme cantidad de tiempo y esfuerzo a servir a su país", afirma Brian. "Merecen recibir reconocimiento y que nunca se los olvide".

Brian prestó servicio en la Marina de Estados Unidos entre 1975 y 1979 y, poco después, pasó dos años en la Guardia Nacional en Dorchester. Durante su servicio en la Marina, trabajó como técnico de mantenimiento de cascos de buques en dos embarcaciones diferentes: el USS Fulton (AS-11) y el USS Recovery (ARS-43). Su trabajo consistía en sumergirse en el agua para cambiar hélices y equipos de sonar, y recuperar torpedos de entrenamiento.

"Nunca trabajé menos de 16 horas al día", recuerda. "Mi experiencia en la Guardia Nacional fue buena, pero mi paso por la Marina fue duro e intenso".

Brian creció en South Boston y proviene de una familia con una larga tradición de servicio militar. Su padre, su tío y su hermano prestaron servicio en las Fuerzas Armadas. De hecho, fue su padre quien lo inspiró a alistarse. "Durante la cena, contaba historias de su época en las Fuerzas Armadas, y desde cuarto grado supe que quería seguir sus pasos", cuenta. Su tío, quien murió mientras prestaba servicio en Guadalcanal, recibió un homenaje cuando un buque fue bautizado en su honor: el USS Sheehan.

Al recordar aquellos años, Brian guarda buenos recuerdos de su servicio militar, especialmente de su tiempo en el mar, cuando viajaba con su tripulación por Europa y Cuba. Esa experiencia le inculcó un sentido de disciplina y responsabilidad que conserva hasta el día de hoy. Inspirado por sus oficiales superiores, Brian decidió continuar sus estudios y obtuvo una licenciatura en Psicología y una maestría en Historia. "Los oficiales eran excelentes modelos a seguir", recuerda. "Quería ser como ellos: responsable, profesional y capaz de tomar decisiones importantes y complejas".

Cuando dificultades económicas inesperadas lo llevaron a pasar 20 años sin una vivienda estable, Brian recurrió a lo aprendido durante su servicio militar y sus estudios. "Me apoyé en esas enseñanzas para mantenerme preparado y hacerme responsable de mí mismo", explica. "Debemos aceptar que a veces suceden cosas malas y que lo importante es aprender a afrontarlas".

Gracias a las iniciativas de alcance comunitario de Pine Street Inn y BrightonOne, Brian pudo mudarse a una vivienda destinada específicamente a veteranos en las instalaciones de BrightonOne, donde vive desde hace más de dos años. Agradeció profundamente el apoyo de la comunidad. "A veces siento una especie de síndrome del impostor por estar aquí", admite. "El personal trabaja muchísimo y cuida muy bien a los veteranos". Desde actividades y excursiones, como tallar calabazas y salir de pesca, hasta comidas especialmente preparadas para cada residente, Brian ha disfrutado durante más de dos años de la dedicación de BrightonOne a los veteranos.

Brian destacó que una de las formas más significativas de homenajear a los veteranos es simplemente escuchar sus historias y valorar sus puntos de vista. "Nunca sabes por lo que ha pasado otra persona. Incluso con entrenamiento, muchos llevan una gran carga emocional con la que no saben qué hacer". Brian también considera que los veteranos poseen conocimientos que pueden contribuir a la resolución de problemas. Sus experiencias de vida particulares pueden aportar sabiduría y nuevas perspectivas para encontrar soluciones.

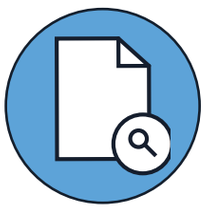
Lo invitamos a rendir homenaje a nuestros veteranos en el desfile anual de veteranos de Boston, que se celebrará el 7 de noviembre a las 12 del mediodía. El desfile comenzará en Copley Square, bajará por Boylston y Tremont y finalizará en City Hall Plaza, donde habrá una celebración posterior al desfile, una ceremonia de izamiento de la bandera, comida y espectáculos. Para obtener más información, visite *boston.gov/calendar/boston-veterans-parade.*



EN BOSTON, ENVEJECEMOS CON FORTALEZA.

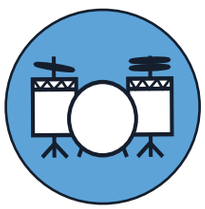
Como parte del gabinete de Servicios Humanos de Boston, Age Strong tiene como objetivo mejorar la vida de los residentes mayores mediante programas, recursos y conexiones significativas, para que podamos vivir y envejecer con fortaleza juntos en Boston. Llámenos al (617) 635-4366 o ingrese a boston.gov/age-strong.

Podemos ayudar con lo siguiente:



DEFENSORES DE AGE STRONG

Nuestros especialistas en defensa de derechos y beneficios conectan a los adultos mayores con recursos, beneficios e información, incluidos asesoramiento sobre seguros de salud, acceso a alimentos, derivaciones a programas de asistencia para calefacción, exenciones fiscales y servicios de protección, entre otros.



EVENTOS Y PROGRAMAS

Age Strong organiza decenas de eventos y programas para residentes mayores, incluidas celebraciones de la herencia de la comunidad negra y de la comunidad hispana, el orgullo LGBTQIA+ y más. Ofrecemos programas en espacios comunitarios de toda la ciudad de Boston, centrados en el bienestar, la prevención de caídas, la actividad física, artes y muchos más.



TRANSPORTE

Ayudamos a los adultos mayores a acceder a todas las opciones de transporte disponibles, como el servicio de transporte de Age Strong, cupones de taxi y más.



VOLUNTEER OPPORTUNITIES

La comisión Age Strong ofrece cuatro programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir sus mejores vidas, mientras envejecen en su lugares.



BOSTON, UNA CIUDAD ADAPTADA A LAS PERSONAS MAYORES Y A LAS PERSONAS CON DEMENCIA

Nuestro trabajo conforme a esta perspectiva contribuye a crear una ciudad donde los residentes puedan vivir y envejecer bien en comunidad. Organizamos reuniones de “café para la memoria” para personas con pérdida de memoria y grupos de apoyo para cuidadores, con el fin de que puedan compartir recursos y experiencias.

CONSEJOS PARA COMBATIR LA MELANCOLÍA NAVIDEÑA

By Ami Bennitt, Age Strong Staff

Muchas personas pueden experimentar sentimientos de ansiedad o depresión durante la temporada navideña. Quienes ya tienen una afección de salud mental deben prestar especial atención a su salud y bienestar general durante esta época.

El estrés adicional, las expectativas poco realistas o incluso los recuerdos emotivos asociados con estas fechas pueden provocar sentimientos de tristeza durante las fiestas. Algunas personas pueden correr el riesgo de experimentar soledad, tristeza, cansancio, tensión y una sensación de pérdida.

Diversos factores propios de esta época pueden contribuir a estos sentimientos, como la menor exposición a la luz solar, los cambios en la alimentación o las rutinas, el consumo de alcohol en las fiestas, la comercialización excesiva de las celebraciones o la imposibilidad de estar con amigos o familiares.

Estos son algunos consejos para evitar la melancolía navideña:

- Mantenga sus rutinas habituales en la medida de lo posible.
- Duerma lo suficiente.
- Dedique tiempo a sí mismo, pero no se aísle.
- Pase tiempo con personas que lo apoyen y se preocupen por usted.
- Haga actividad física, aunque sea una caminata corta.
- Prepare una lista de tareas pendientes, pero no se complique demasiado.
- Coma y beba con moderación. Si se siente desanimado, no consuma alcohol.
- Establezca metas razonables para las actividades festivas, como hacer compras, cocinar, recibir invitados, asistir a fiestas o enviar tarjetas navideñas.
- Establezca un presupuesto para las actividades festivas y evite gastar más de lo que puede permitirse en regalos.
- Escuche música y busque maneras de relajarse.
- La melancolía navideña es pasajera. Tenga paciencia y afronte cada día a su propio ritmo.

Para obtener más información, visitenami.org/blog/tips-for-managing-the-holiday-blues/.

Fuente: Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

11

¡Obtenga la mejor cobertura al menor costo!

Evalúe anualmente su seguro médico y su plan de medicamentos recetados

CLÍNICAS DE INSCRIPCIÓN PARA MEDICARE 2026



(SP/ESP)

15 DE OCTUBRE A 7 DE DICIEMBRE

El período anual de inscripción 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 PARA SOLICITAR UNA CITA EN PERSONA PARA CLÍNICAS DE INSCRIPCIÓN

O PARA HABLAR CON UN ASESOR POR TELEFONO, LLAME AGE STRONG AL 617-635-4366 O ETHOS AL 617-522-6700

Colaboración de Inscripción de Medicare de Boston

CITY of BOSTON

AGE+ City of Boston Age Strong Commission

BOSTON PUBLIC HEALTH COMMISSION

SHINE Serving the Health Insurance Needs of Everyone

ETHOS

TODAS LAS CLÍNICAS SON DE 10:30 A 3:30 CON CITA
LLAME A AGE STRONG AL 617-635-4366 PARA SOLICITAR

Lunes, 9 de noviembre
Boston Public Library Honan-Allston
300 N Harvard St, Allston

Martes, 10 de noviembre
BCYF Hyde Park
1179 River St, Hyde Park

Lunes, 16 de noviembre
Boston Public Library Mattapan
1350 Blue Hill Ave, Mattapan

Jueves, 19 de noviembre
Union Church
485 Columbus Avenue, South End

Viernes, 20 de noviembre
Spontaneous Celebrations
45 Danforth St, Jamaica Plain

Lunes, 30 de noviembre
The Elks Lodge
1 Morrell St, West Roxbury

Miércoles, 2 de diciembre
BCYF Curley
1663 Columbia Rd, South Boston

Jueves, 3 de diciembre
City Hall Civic Pavilion
1 City Hall Square, Boston

Viernes, 4 de diciembre
Age Strong at City Hall
1 City Hall Square, Boston

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE BOSTON.GOV/MEDICARE

Colaboración de Inscripción de Medicare de Boston

CITY of BOSTON · AGE+ City of Boston Age Strong Commission · BOSTON PUBLIC HEALTH COMMISSION · SHINE Serving the Health Insurance Needs of Everyone · ETHOS

ASISTENCIA ENERGÉTICA PARA EL HOGAR

ASISTENCIA PARA EL PAGO DE COMBUSTIBLE DE ABCD

EL PROGRAMA SE EXTIENDE DESDE NOVIEMBRE DE 2025 HASTA ABRIL DE 2026



Podemos ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros y cálidos cubriendo una parte de sus facturas de calefacción (petróleo, gas, electricidad y otras).

- Si reúne los requisitos, podemos pagar hasta **USD 1,400** de su factura de combustible este invierno.
- Si usted **NO** vive en una vivienda subvencionada por el estado o el gobierno federal, es posible que reúna los requisitos para la asistencia no solo con las facturas de calefacción, sino también con el alquiler si este incluye la calefacción.
- Consulte la tabla para ver si sus ingresos anuales se sitúan en el nivel indicado o por debajo del mismo.
- Si reúne los requisitos para participar en el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD, le ayudaremos a pagar su factura de calefacción en invierno trabajando directamente con los proveedores, y podrá beneficiarse de muchos otros servicios totalmente gratuitos.
- **IMPORTANTE:** Si solicitó la asistencia para el pago de combustible el invierno pasado, debe devolver la solicitud que se le envió por correo para recibir la asistencia este año.

Este programa, financiado con fondos federales, asiste cada año a miles de hogares de residentes mayores y personas con discapacidades que cumplen los requisitos según sus ingresos.

PAUTAS PARA LA ELEGIBILIDAD: ASISTENCIA PARA EL PAGO DE COMBUSTIBLE 2025-2026

TAMAÑO DEL HOGAR	INGRESO BRUTO TOTAL ANUAL
1	$51,777
2	$67,709
3	$83,641
4	$99,573
5	$115,504
6	$131,436
7	$134,423
8	$137,410
Más de 8*	*CONSULTE A UN MIEMBRO DEL PERSONAL DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA EL PAGO DE COMBUSTIBLE DE ABCD

¡ENVÍE SU SOLICITUD HOY!

Los residentes de Boston, Brookline y Newton pueden comunicarse con el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD de la siguiente manera:
Diríjase a 178 Tremont Street, Boston, MA.
Llámenos al 617.357.6012
TTY: 617.423.9215

Los residentes de Everett, Malden, Medford, Melrose, Stoneham, Winchester y Woburn pueden comunicarse con el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD de la siguiente manera:
Diríjase a 18 Dartmouth Street, Malden, MA.
Llámenos al 781.322.6284

O bien, programe una cita en el centro de admisión de ABCD más cercano que figura en el reverso.