

# Celebrando la Independencia y la Historia en la Ciudad de Nueva York



**Los miembros del Anderson Older Adult Center en Staten Island celebraron el Mes de la Historia Afro Americana con una presentación en vivo sobre Harriet Tubman.**

El celebrar la historia y el legado de los neoyorquinos mayores, al mismo tiempo que les proporciona los recursos que necesitan para envejecer de forma independiente, es algo que NYC Aging y nuestros socios comunitarios hacen durante todo el año. En febrero, celebramos el Mes de la Historia Negra y el Mes Nacional de la Independencia de los Adultos Mayores, sin perder nunca de vista el objetivo de NYC Aging de fomentar una ciudad inclusiva para las personas mayores.

Algunos de los eventos que se llevarán a cabo para celebrar el Mes de la Historia Negra incluyen el West Brighton Older Adult Center

en Staten Island que conmemora a Harriet Tubman durante una presentación especial en vivo; en Brooklyn, el Bay Ridge Older Adult Center hizo que uno de sus pasantes dirigiera un debate sobre Soul Train, uno de los primeros programas de televisión propiedad de, y producido por, un afroamericano; y el JASA Bartow Older Adult Center en el Bronx creó arte que representaba cosas significativas para sus miembros sobre la historia negra.

Sin embargo, las clases de arte no solo tienen lugar durante el Mes de la Historia Negra. ¿Sabías que practicar arte mejora la función cerebral? Por eso las clases se llevan a cabo

durante todo el año. Esto se suma a los ejercicios físicos como Tai Chi y ejercicios de silla, que se organizan para que los miembros tengan todas las oportunidades de estar activos de la forma que elijan. También se brindan comidas grupales todos los días, y para el Mes de la Historia Negra, algunos de los centros sirvieron comida africana tradicional para reconocer la cultura.

Con más de 300 centros para adultos mayores en los cinco condados, los miembros pueden aprender aún más sobre su historia usando las computadoras disponibles en su comunidad, obtener los formularios para inscribirse en los servicios ofrecidos por la ciudad y participar en actividades en línea, todo lo cual es parte del proceso para asegurarse de que puedan envejecer con dignidad.

Las Comunidades de Retiro de Ocurrencia Natural (NORC) tienen programas que permiten que incluso más neoyorquinos mayores vivan en su comunidad, porque tienen acceso a proveedores de servicios sociales justo en sus vecindarios. Brindan conexiones con los servicios de atención domiciliaria, se aseguran de que los residentes reciban los beneficios que merecen, brindan oportunidades para reunirse individualmente con un profesional de la salud y organizan programas de salud gratuitos, como exámenes de presión arterial.

Personalmente, me enorgullece ser uno de los aproximadamente un millón de cuidadores en la ciudad de Nueva York que también desempeñan un papel integral al permitir que sus seres queridos envejecan de forma independiente. En NYC Aging, seguimos trabajando para que a los cuidadores les resulte más fácil equilibrar todas las demás responsabilidades que tienen. Ya sea a través de un relevo o atención a largo plazo, o asesoramiento para ayudar a aliviar el estrés que pueden estar sintiendo, existen recursos a los que pueden acceder.

Cada día festivo y cumpleaños que celebramos, debemos continuar pasándolo con familiares y amigos, en una comunidad a la que podamos llamar hogar. Si en su cultura se acerca un día feriado, o si desea participar en programas o acceder a recursos, puede hacerlo visitando nuestro sitio web ([www.aging.nyc.gov](http://www.aging.nyc.gov)) o siguiendo nuestros sitios de redes sociales en Facebook (@NewYorkCityAging), Instagram y Twitter (@NYCAging), para mantenerse actualizado sobre lo que sucede en su comunidad durante todo el año.



**Por la comisionada Lorraine Cortés-Vázquez**