

DECLARANDO TU INDEPENDENCIA



Febrero es el Mes de la Independencia de los Adultos Mayores, un momento para concienciar sobre los recursos y programas que permiten a los adultos mayores vivir de manera más independiente.

La independencia no es simplemente vivir solo, sino tener opciones, tener elecciones, una comunidad de apoyo y acceso a un sistema integral de servicios que fomente el envejecimiento en el lugar. NYC Aging está ayudando

a los adultos mayores a alcanzar su independencia a través de la atención y los servicios comunitarios.

Los Centros para Adultos Mayores son una piedra angular de nuestro modelo de atención comunitaria que educa y brinda servicios. Con más de 300 ubicaciones en toda la ciudad, estos centros comunitarios ofrecen una variedad de programas para involucrar a los adultos mayores, incluyendo clases de ejercicio, comidas

saludables, capacitación en tecnología y eventos sociales. La evidencia es clara: los adultos mayores que asisten a estos centros tienen mejor salud, redes sociales más fuertes y un sentido general de bienestar. Viviendo de manera activa, los adultos mayores de Nueva York pueden prosperar en casa.

NYC Aging también asiste a los adultos mayores que necesitan apoyo en el hogar. Nuestro Programa de Comidas a Domicilio proporciona comidas nutritivas y culturalmente alineadas para los adultos mayores confinados en sus hogares, entregadas con una cara amistosa por el personal de HDM. Estas comidas proporcionan nutrición y estabilidad, permitiendo que los adultos mayores envejeczan en su lugar incluso cuando enfrentan desafíos de salud, al mismo tiempo que combaten el aislamiento social.

El transporte también puede ser un obstáculo para los adultos

mayores. A través de nuestros servicios de transporte, NYC Aging ayuda a los neoyorquinos mayores a llegar a destinos críticos, incluidas citas médicas, eventos sociales y diligencias esenciales, como los viajes a la farmacia, permitiéndoles mantenerse activos y comprometidos.

Para aquellos que necesitan asistencia financiera, navegar por los sistemas intimidantes que administran beneficios y derechos importantes puede resultar abrumador. NYC Aging puede ayudar a aligerar la carga. Desde programas de congelación de alquileres hasta la inscripción en Medicare y SNAP, NYC Aging conecta a los neoyorquinos mayores con programas y servicios que les permiten permanecer en las comunidades que ayudaron a construir.

Este Mes de la Independencia de los Adultos Mayores, explora las muchas maneras en que NYC

Aging empodera a los adultos mayores de NYC para mantenerse activos, comprometidos y en control de sus vidas. Visita un Centro para Adultos Mayores, consulta nuestros servicios a domicilio o explora nuestra gama de otros programas y apoyos diseñados para ayudarte a vivir de manera independiente y según tus propios términos.

Para obtener más información, llama a Aging Connect al 212-244-6469 o visita www.nyc.gov/aging.



*NYC Department for the Aging
Commissioner
Lorraine Cortés-Vázquez*