

BOSTON SENIORITY

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcadesa Michelle Wu

Agosto 2025

PARQUES Y RECREACIÓN



PUBLICACIÓN GRATUITA

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission

DEFENSORÍA DEL PUEBLO

Por el personal de Age Strong



a Bridge to Quality Care

Massachusetts Long-Term Care Ombudsman

¿Sabía que hay personas que pueden actuar en su defensa o en la de un ser querido que viva en un hogar de descanso o para personas mayores?

¡Así es! ¡Los defensores del pueblo están disponibles para ayudar!

Un defensor del pueblo presta ayuda a los residentes de hogares de descanso y para personas mayores para que expresen sus preocupaciones, y garantiza que se respeten sus derechos y su dignidad. Un defensor del pueblo puede defender los intereses de un residente, con su autorización, en cualquier asunto relacionado con su calidad de vida o cuidado, mediante la resolución de quejas.

Cuando se le preguntó a Marietta McCarthy de Ethos

sobre las preocupaciones más comunes que tienen los adultos mayores en las instalaciones de cuidado a largo plazo, compartió lo siguiente: "Los residentes siempre desean regresar a su comunidad". Además de este deseo de seguir siendo independientes, señaló que "entre las preocupaciones más comunes se incluyen problemas con respecto a la calidad de vida, como la alimentación, las disputas entre compañeros de habitación, los objetos faltantes, el trato que reciben del personal, las demoras en el tiempo de respuesta a los llamados y las interacciones con los integrantes de la familia". Para ayudar a abordar estas preocupaciones, el programa

Ombudsman (Defensoría del Pueblo) desempeña una función vital en los entornos de cuidado a largo plazo.

En Boston, el programa está financiado por la Age Strong Commission (Comisión de Age Strong) en virtud de la ley Old Americans Act (Ley de Estadounidenses Mayores). Nuestro socio, Ethos, dirige el programa, que presta servicio a residentes en todos los hogares de descanso y para personas mayores de la ciudad. Este programa garantiza que personal capacitado y voluntarios visiten cada instalación de manera periódica para reunirse con los residentes y las familias, y ofrezcan apoyo y defensa. En todo el país, el defensor del pueblo estatal designa miles de empleados y voluntarios como representantes para que presten servicio directamente a los residentes que reciben cuidados a largo plazo.

Convertirse en defensor del pueblo puede ser un servicio gratificante para la comunidad. Según McCarthy, "este programa obligatorio a nivel federal requiere 18

horas de capacitación en el aula, 6 horas de tareas y 12 horas de visitas de observación con un defensor del pueblo certificado".

Si bien los defensores del pueblo no responden directamente ante cuestiones de atención clínica, pueden remitir estas inquietudes al Department of Public Health (Departamento de Salud Pública). También contribuyen a las inspecciones que realiza el Departamento de Salud Pública en todas las instalaciones de cuidado a largo plazo.

Consejo importante: Si usted o un ser querido vive en un hogar de descanso o para personas mayores en Boston, hay personas disponibles para ayudar a abordar cualquier inquietud y garantizar que su voz se escuche.

Se necesitan más defensores del pueblo voluntarios en todo Boston. Si tiene interés en convertirse en uno o solicitar apoyo, llame al (617) 477-6615.

Para comunicarse con el defensor del pueblo para residencias asistidas, llame al (617) 222-7495.

¿SE ACERCA UN CUMPLEAÑOS ESPECIAL?

¡Solicite una distinción municipal!

¿Sabía que los residentes de Boston pueden solicitar una distinción municipal para cumpleaños o aniversarios importantes?

**SE DEBEN SOLICITAR CON
AL MENOS DOS SEMANAS
DE ANTELACIÓN**

**AgeStrongComms@boston.gov
617-635-4366**



AGE+

City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu

PROGRAMACIÓN DE AGE STRONG

¿Sabía que Age Strong ofrece muchos programas y actividades en Boston sin costo para los residentes de Boston? Operamos dos centros para personas mayores y estamos poniendo en marcha nuevos programas en muchos sitios de la ciudad. ¡También ofrecemos clases virtuales y en video a pedido!

BCYF Holland Community Center

85 Olney Street, Dorchester

Miércoles y viernes de 10 a.m. a 1 p.m.
(hasta el 16 de julio)

Clases de arte y reuniones sociales

East Boston Senior Center

7 Bayswater Street, East Boston

(617) 961-3131

Veronica B. Smith Senior Center

20 Chestnut Hill Avenue, Brighton

(617) 635-6120

Senior Bowling League

**820 Morrissey Boulevard,
Dorchester**

Jueves de 10 a.m. a 12 p.m.
en Boston Bowl

Se proporcionan zapatos de bolos

Programación de actividades físicas de verano

433 Center Street, Jamaica Plain

Martes de 10:30 a.m. a 12:45 p.m.

Spontaneous Celebrations

45 Danforth Street,

Jamaica Plain

Martes y jueves

De 9:15 a.m. a 1 p.m. (hasta el 26 de mayo)

Una amplia gama de clases de bienestar

Dewitt Center

122 Dewitt Drive, Roxbury

Lunes y miércoles

De 10:30 a.m. a 3 p.m., y de 6 p.m. a 8 p.m.

(hasta el 25 de junio)

Clases de ejercicios, arte y bienestar

y actividades de socialización

Union Church

485 Columbus Avenue,

South Boston

Martes y jueves de 9 a.m. a 1 p.m.

Una amplia gama de clases de ejercicios, arte y bienestar

DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN DE BOSTON

Por Ami Bennitt, integrante del personal de Age Strong

Como ciudad histórica, Boston alberga el primer parque público de nuestro país, Boston Common, construido en 1634. Common es parte de Emerald Necklace, una red de nueve parques que diseñó Frederick Law Olmstead, conocido como "el padre de la arquitectura paisajística" en Estados Unidos. Diseñó Central Park en Manhattan, Prospect Park en Brooklyn y docenas de parques más.

Emerald Necklace se extiende por 1,100 acres y más de siete millas que conectan barrios. Incluye Franklin Park, Arnold Arboretum, Jamaica Pond, Olmstead Park, Riverway, Back Bay Fens, Commonwealth Avenue Mall y Public Garden.

El Boston Parks and Recreation Department (Departamento de Parques y Recreación de Boston) administra esta vasta red con un personal de 389 empleados a tiempo completo durante todo el año, que aumenta a más de 500 durante los meses de verano para brindar apoyo a la programación, los salvavidas y el mantenimiento. Boston cuenta con 144 áreas de juegos infantiles y 321 parques formales que incluyen emplazamientos funerarios, cementerios y áreas silvestres urbanas: un total de más de 2,200 acres de espacios verdes. Dorchester tiene la mayor cantidad de parques de todos los barrios, con un total de 49. Lo sigue de cerca Roxbury, que cuenta con un total de 44.

Además de parques y áreas de

juegos infantiles, el departamento supervisa más de una docena de lugares de sepultura históricos, 29 áreas silvestres urbanas, cuatro campos deportivos de escuelas secundarias para las Escuelas Públicas de Boston, dos campos de golf municipales galardonados y tres cementerios municipales activos que datan de fines de la década de 1850: Mount Hope en Mattapan, Fairview en Hyde Park y Evergreen en Brighton. El departamento también supervisa 40,000 árboles de la vía pública que brindan sombra y forman el dosel urbano de la ciudad.

Según el responsable interino de parques, Brian Swett (quien también se desempeña como el gerente general de clima de Boston), "Olmstead diseñó nuestro sistema de parques de manera específica para espacios abiertos: tanto para la ecología y la salud de la ciudad como para que los residentes realicen actividades recreativas en conjunto y se reúnan. Tenía un gran compromiso con preservar la vida cívica y la democracia en los espacios abiertos de acceso público: sin tarifas ni membresías".

Gene Survillo, jefe de vigilantes del parque y residente de Jamaica Plain desde toda la vida, explica lo siguiente: "Como alguien que creció en la ciudad, conozco de primera mano el valor de los programas recreativos, que, por cierto, se desarrollan durante todo el año. Desde patinaje sobre hielo hasta

navegación, actividades físicas, ligas de baloncesto, juegos de bochas, pickle ball, series de conciertos de verano y zumba, estos programas, que suman más de 600 gratuitos al año, no solo promueven la vida cívica, sino que también mejoran la calidad de vida de los residentes en general".

Surrillo también destaca el compromiso del departamento con la seguridad pública. "En general, la misión de nuestro departamento es preservar y proteger nuestros espacios verdes y abiertos", afirma Gene. "Sin embargo, desde una perspectiva de seguridad pública, trabajamos en colaboración con otros departamentos de la ciudad, además de la ciudad de Brookline y el departamento de recreación estatal. Todos trabajamos en conjunto, ya que cada uno tiene responsabilidades superpuestas según el parque o la propiedad".

Swett enfatiza que los parques también son vitales para la estrategia climática de Boston. "Hoy en día, los parques de Boston también sirven como activos para la resiliencia climática", explica Swett. "Olmstead diseñó los espacios abiertos para la salud de las personas, el acceso a la naturaleza, los árboles y el aire libre. También son pilares para la retención de agua y prevención de inundaciones. Necesitamos seguir invirtiendo en nuestros activos para fortalecer nuestra resiliencia ante los temporales del nordeste y otros desafíos del cambio climático".

Cuando se le pidió que compartiera un dato curioso sobre

los parques de Boston, Surrillo explicó: "Jamaica Pond, un cuerpo de agua dulce de 9 acres, se usaba en un principio para producir hielo para refrigeración en el invierno". El responsable interino, Swett, compartió que cuando Harvard College donó The Arnold Arboretum a la ciudad de Boston en 1872, "el acuerdo de gestión fue por 1,000 años con una renovación por otros 1,000 años. Desde el principio, se pretendió que siguiera siendo un bien público, para que todos puedan disfrutarlo de manera gratuita".

Swett explica lo siguiente: "Como ciudad, tenemos que reinvertir en los espacios abiertos que tenemos para aprovecharlos al máximo y de la mejor manera posible. Es nuestra responsabilidad cuidarlos para las generaciones futuras. La experiencia vivida de la mayoría de las familias en Boston es a través de sus escuelas y parques de barrio. Nuestros parques nos conectan con nuestros vecinos y con nuestra comunidad".

Salga y disfrute de los maravillosos espacios verdes que Boston tiene para ofrecer. Hasta puede que descanse bajo un árbol centenario, se tope con una clase de zumba o haga un nuevo amigo. Para obtener más información sobre el Departamento de Parques y Recreación de Boston, llame al (617) 635-4505 o visite: boston.gov/departments/parksand-recreation.



Por Maeve Forbes, integrante del personal de Age Strong

El Senior Nutrition Program (Programa de Nutrición para Personas Mayores),

establecido en 1972 a través de la ley Older Americans Act (Ley de Estadounidenses Mayores, OAA), proporciona a los adultos mayores (de más de 60 años) comidas gratuitas y nutritivas, y que se entregan a domicilio y en grupos comunitarios en los EE. UU. todos los días. El programa nacional tiene como objetivo reducir la inseguridad alimentaria y la desnutrición; promover la socialización, y apoyar el bienestar para ayudar a los adultos mayores a mantener su independencia y envejecer en casa.

En Boston, Age Strong se asocia con las organizaciones sin fines de lucro Ethos y Greater Boston Chinese Golden Age Center para brindar más de 700,000 comidas y servicios de nutrición adicionales cada año.

A través del programa de comidas a domicilio, también conocido como Meals on Wheels (Comidas sobre ruedas), se brindan comidas calientes y nutritivas a los adultos mayores con movilidad limitada, en aislamiento, con dificultad significativa para preparar comidas o que deben permanecer en sus hogares. Además de la entrega de comidas, los conductores garantizan el bienestar de los residentes mayores al brindarles inspecciones de seguridad diarias y charlas amistosas.

Los sitios de comidas comunitarias, a veces llamados Community Cafes

(Cafés comunitarios), permiten que los adultos mayores y sus cónyuges disfruten de los almuerzos con otras personas en más de 40 ubicaciones en Boston. Al permitir que se comparta una comida, estos sitios brindan socialización y oportunidades para establecer nuevas conexiones. Muchos también ofrecen programas en los que se promueve la participación y el bienestar. Para encontrar el sitio más cercano a usted, visite boston.gov/age-strong.

Para obtener más información y registrarse para los servicios de comidas, comuníquese con los socios sin fines de lucro de Age Strong.

Ethos: Ofrece una variedad diversa de comidas tradicionales americanas, caribeñas, vietnamitas, italianas, vegetarianas y kosher. Llame al (617) 477-6606 o visite ethocare.org/services/nutrition/.

Greater Boston Chinese Golden Age Center: Ofrece comida china caliente y culturalmente apropiada, elaborada con ingredientes frescos todos los días. Llame al (617) 357-0226 o visite gbcgac.org/programs-and-services/elderlynutrition-program/.

Se sugiere una donación de \$2 por comida, pero no es obligatoria para recibir servicios a través del programa de nutrición.