

Newsletter

SOLUTIONS for care.



Mayo es el Mes de las personas mayores. El tema de 2023 para el Mes de los Americanos Mayores es Envejecer sin ataduras.

Mayo es el Mes de las Personas Mayores en Estados Unidos. El tema de 2023 es "Aging Unbound" (Envejecer sin ataduras), que explora diversas experiencias de envejecimiento y explora formas en que las comunidades locales pueden combatir los mitos sobre el envejecimiento. El gobernador de Illinois, J.B. Pritzker, firmó una proclama por la que se declara el mes de mayo como el Mes de las Personas Mayores en Illinois. "Nuestras personas mayores son la columna vertebral de Illinois y merecen vivir con autonomía y dignidad", dijo el gobernador Pritzker. También continuó diciendo: "Mi administración sigue comprometida a asegurar que los ancianos tengan todas las oportunidades para prosperar en sus propias comunidades." Solutions for Care comparte la misma misión y se dedica a preservar la independencia y la dignidad de todos los adultos mayores y de quienes viven con discapacidades, a ser su defensor y a trabajar para encontrar los mejores recursos disponibles que conduzcan a una mayor autosuficiencia y a una mejor calidad de vida.

May/ June 2023

Combatiendo la discriminación por edad y los estereotipos

Envejecer en Estados Unidos conlleva su propio conjunto de estereotipos y discriminación, que el médico y gerontólogo Robert Butler acuñó en 1969 como "edadismo". El edadismo incluye opiniones negativas de una persona o grupo de personas basadas en su edad, pero predominantemente, el edadismo se considera prejuicio hacia los adultos mayores. Los insultos y las generalizaciones sobre la vejez están muy arraigados en nuestra cultura, lo que hace que muchos mayores se sientan menospreciados e infravalorados.

He aquí siete sugerencias para que los adultos mayores superen el edadismo, desarrolladas por el Dr. Gregory A. Hinrichsen, doctor en psiquiatría geriátrica del Mount Sinai.

1. Habla claro. No te dejes avasallar por ser mayor. En las reuniones familiares en las que hay gente de todas las edades, puedes tener la tentación de sentarte, pero intenta participar.

2. Participar en el mundo. Las personas que se mantienen activas -mental y físicamente- pueden superar más fácilmente la discriminación por edad. 3. Siga las noticias. Viva el presente y mire al futuro. Demuestre a sus hijos y nietos que está al tanto de lo que ocurre a su alrededor. Utilice el correo electrónico y las redes sociales si se siente cómodo: puede mostrar a sus nietos que puede comunicarse como ellos.

3. Ser positivo. La actitud tiene mucho que ver con la forma de superar la discriminación por edad. Disfruta de la experiencia y la sabiduría que vienen con la edad y dales un buen uso.

4. Sé todo lo independiente que puedas. Existe el concepto de indefensión aprendida. Si asumes que, por tener cierta edad, eres incapaz de hacer ciertas cosas, no serás capaz de hacerlas. No perderás esas habilidades si sigues haciendo por ti mismo lo que puedes. Ve de compras. Haz tus gestiones bancarias. Come en restaurantes.

5. Rodéate de gente más joven. Tomar una clase en el gimnasio o en el colegio comunitario con gente más joven le ayudará a luchar contra la discriminación por edad. Relacionarse con gente más joven puede motivar a las personas mayores a mantenerse activas y al día sobre temas, cultura y tendencias mundiales.

6. Hágase voluntario. Participe en actividades de su iglesia, centro comunitario local, colegios u organizaciones sin ánimo de lucro. Mantenerse ocupado y sentirse valorado y útil puede aportar una sensación de juventud a su vida.

7. Haga ejercicio. Salga a caminar, haga yoga, estire. Treinta minutos de ejercicio al día pueden cambiar su estado de ánimo y mejorar su movilidad durante años.

¿Qué se puede hacer para combatir la discriminación por motivos de edad y ayudar a los mayores a vivir menos agobiados por los estereotipos? La profesora de epidemiología de Yale Becca Levy sugiere lo siguiente:

1. Preste atención a sus propias percepciones sobre el envejecimiento. Aprenda a ver más allá de las etiquetas que se ponen a las personas mayores. Tenga en cuenta que ninguna edad concreta se considera "vieja" en la sociedad actual. Aprenda a identificar el lenguaje ageism y el trato injusto hacia los mayores.

2. Celebrar los modelos de conducta de las personas mayores. Destaque las contribuciones de las personas mayores a la sociedad y cómo influyen positivamente en todas las generaciones. Reconocer los puntos fuertes y las cualidades positivas de las personas mayores.

3. Fomentar la amistad con una persona mayor. Establezca una amistad genuina con una persona mayor en torno a un interés compartido como las mascotas o cualquier cosa que os haga apreciaros mutuamente.

4. Sea un defensor de las personas mayores en su comunidad. Ayude a los empresarios a rectificar los prejuicios sobre la edad en el lugar de trabajo. Asista a reuniones locales que representen los intereses de las personas mayores. Escriba una carta a los medios de comunicación. 6. Sea voluntario en un centro de mayores.

Programa de Asistencia Comunitaria

Mientras celebramos el Mes de los Americanos Mayores es importante que los adultos mayores y sus familias sepan que hay servicios y programas disponibles para ayudar con el cuidado de sus seres queridos cuando sea necesario.

Solutions for Care ofrece el Programa de Asistencia Comunitaria (CCP), que es un programa de asistencia domiciliaria subvencionado por el Departamento de la Tercera Edad de Illinois. El CCP ayuda a los adultos mayores de 60 años, que de otro modo podrían necesitar

a permanecer en sus propios hogares, proporcionando en el hogar y servicios basados en la comunidad, incluyendo el servicio en el hogar, servicio de día para adultos, servicio de respuesta de emergencia a domicilio, y la medicación automatizada de medicación.

Un coordinador de Solutions for Care puede proporcionar una evaluación en el hogar para determinar la elegibilidad para este programa. Para obtener más información, llame a Solutions for Care al 708-447-2448 y pregunte por el Departamento de admisión o visite <https://solutionsforcare.org/community-care-program/>.

2º Evento Anual de Vida Saludable

El Evento Anual de Vida Saludable de Solutions for Care con el Sorteo de Cupones del Mercado de Granjeros tendrá lugar el viernes 28 de julio de 2023, de 10:00 AM a 2:00 PM, en North Riverside en el área de estacionamiento exterior de Solutions for Care. Este año nuestro objetivo es hacer este evento más grande y mejor que nunca. Habrá entretenimiento en vivo y agencias de recursos locales en el lugar con información sobre programas y servicios para adultos mayores y cuidadores. Únase a nosotros en un día lleno de diversión.

Para obtener más información sobre el próximo evento y para las agencias interesadas en participar o patrocinar el evento de este año visite

<https://solutionsforcare.org/healthy-living-event/>.



SOLUTIONS
for care

2nd Annual Healthy Living Event

Friday, July 28, 2023
10:00 AM - 2:00 PM

Solutions for Care
Outdoor Parking Lot
7222 W. Cermak Rd.
North Riverside, IL

Join Us For

- Farmers Market Coupon Giveaway (For persons 60+)
- Live Entertainment
- Snacks
- Local Resource Agencies onsite

Los cupones del Farmers Market son para personas mayores de 60 años. El personal de Solutions for Care ayudará a las personas que cumplan los requisitos a registrarse para obtener los cupones gratuitos in situ en el evento.

Prepárese para renovar su Medicaid

La cobertura continua de Medicaid que se implementó como protección contra la pandemia ha finalizado el 31 de marzo de 2023. Los clientes de Medicaid ahora tendrán que renovar su cobertura durante su mes de redeterminación.

El Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares de Illinois (HFS) enviará por correo los avisos de renovación a partir de mayo. Es importante saber que la fecha de renovación de cada persona es diferente. Las personas recibirán sus formularios de renovación un mes antes de que vengan, y todas las renovaciones vencen el primer día del mes siguiente. Por ejemplo, si la renovación de una persona vence en junio, recibirá su formulario de renovación

la primera semana de mayo y deberá devolverlo antes del 1 de junio. Las personas cuya renovación vence en julio recibirán una carta la primera semana de junio y deberán devolverla antes del 1 de julio, y así sucesivamente.

Para estar listo para renovar visite www.abe.illinois.gov. Haga clic en Manage My Case y luego verifique su dirección postal en "contact us". Encuentre su fecha de vencimiento (también llamada fecha de redeterminación) en sus "detalles de beneficios". Si desea más información sobre el proceso de renovación, llame al Departamento de Asistencia Sanitaria y Servicios Familiares de Illinois al 1-800-843-6154.

Follow Us:

