



Hillsborough County
Florida

Estilos de VIDA

Una Publicación del Departamento de Servicios
a Personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough

PRIMAVERA 2010

| | |
|--|---|
| En esta edición: | Costo del Medicare3 |
| Engaños2 | Ayuda con los impuestos.....3 |
| Envejecer con elegancia.....2 | Mes de las personas de la Tercera Edad3 |
| Consejos para “antojitos “ entre comidas.....3 | Eventos del mes de mayo.....4 |

Reuniones de la Junta de Comisionados del Condado

Los comentarios del público siempre son bienvenidos en las reuniones regulares de la Junta de Comisionados del Condado de Hillsborough, incluyendo las reuniones sobre el presupuesto. las reuniones regulares de la Junta están abiertas al público y usualmente se llevan a cabo los primeros y terceros miércoles de cada mes, comenzando a las 9 de la mañana.

Aquellos que quieren hablar tienen un límite de 3 minutos para expresarse.

Las oficinas y la sala de reuniones de los Comisionados están localizadas en el 2do piso del Centro de Gobierno, localizado en el 601 E. Kennedy Blvd. en el centro de la ciudad de Tampa.

Las fechas y horas para las siguientes reuniones públicas sobre el presupuesto han sido confirmadas:

- jueves 15 de julio del 2010 a las 6 pm, 2do piso, Sala de reuniones
- miércoles 15 de septiembre del 2010, 6 pm, 2do piso, Sala de reuniones
- jueves 23 de septiembre del 2010, 6 pm, 2do piso, Sala de reuniones
- Si no puede estar presente en estas reuniones, puede comunicarse por escrito directamente con el Comisionado de su distrito.
Por correo:

Comisionados del Condado de Hillsborough
P.O. Box 1110
Tampa, FL 33601
Por Telefono: (813) 272-5660
TTY: (813) 301-7173

Mensaje del director, Sr. Bart Banks

El Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad se esfuerza por continuar ofreciendo servicios de calidad y de apoyo a todos nuestros clientes, a pesar de los recortes presupuestarios que están impactando a todo el gobierno local. Como resultado de esta situación, estaremos haciendo varios cambios con el fin de ahorrar y reducir gastos. Ejemplo de esto es que esta publicación la estará recibiendo en blanco y negro en vez del color. Estamos comprometidos en mantener a todos nuestros clientes informados a través de Estilos de Vida y esperamos disfruten de esta edición.

Bart Banks

Descuentos en servicios para personas de la Tercera Edad

El Condado de Hillsborough ofrece un descuento del 25% del recogido de desperdicios sólidos a los dueños de casas mayores de 65 años que viven en áreas no incorporadas del Condado de Hillsborough. Para más información y pedir una solicitud, llame al Departamento de Manejo de Desperdicios Sólidos al (813) 272-5680. Puede visitar también la página de Internet:

www.hillsboroughcounty.org/solidwaste/senior.cfm

La Ciudad de Tampa ofrece un descuento residencial para personas de 65 años o más en su pago mensual de recogido de basura. Las personas deben llenar una solicitud que está disponible en la página de Internet de la ciudad o llamando al (813) 348-1111. La solicitud debe estar notariada y se requiere una evidencia de su edad. El descuento está limitado a un recipiente por día de recolección a la semana. Visite la página de Internet:

www.tampagov.net/dept_Solid_Waste/programs_and_services/Residential_Services/elderly_discounts.asp

Servicios de mejoras a los hogares están disponibles para personas de 60 años o más, con ingresos bajos fijos que necesitan mejoras para ahorrar energía. Este programa es un esfuerzo conjunto de Tampa Electric y The Centre for Women. Llame a Tampa Electric para más información al (813) 223-0800 o TDD (813) 228-4613. Visite su página de Internet:

www.tampaelectric.com/

Hola. ¿Abuela? “Este es tu nieto. ¡Tengo problemas y necesito tu ayuda!”

Inicialmente, esta llamada crearía alarma a un padre o abuelo. Pero quien reciba esta llamada debe pensar antes de actuar. ¿Por qué? Esta llamada de desesperación o un correo electrónico de estetipo es una de las nuevas tácticas que los delincuentes o chanchulleros están usando para robarles el dinero.

El llamado Engaño de la familia necesitada, comienza con una llamada telefónica diciendo que alguien de la familia o de un amigo está en dificultades y que necesitan ayuda económica de inmediato. Quien le llama también le dice que nadie debe saberlo porque es humillante o embarazoso. El propósito es precisamente evitar que usted llame a su familia o amigos que podrían protegerle de este engaño. También le dicen como enviar el dinero en una forma que necesite identificación para conseguir el mismo ni verificación de nombres, alegando que esta es la forma más rápida de recibir el dinero. El fin de esto es darle oportunidad al delincuente de poder cambiar y recibir el dinero sin que nadie le pregunte sobre sus acciones o questione su identidad.

Es importante que usted sea cauteloso y piense antes de actuar. Si usted se encuentra en una situación como esta, lo mejor es colgar el teléfono inmediatamente y llamar a un familiar, amigo o conocido para obtener detalles sobre el asunto y revisar su veracidad. Además, si la información es falsa, debe avisar a las autoridades del orden público para que tomen cartas en el asunto. Después de todo, si un familiar o amigo cercano está en aprietos, esa persona apreciará que usted confirma la información para asegurarse que reciba la ayuda necesaria.

Esta alerta es provista por el Elder Consumer Protection Program en la Universidad Stetson University College of Law's Center for Excellence in Elder Law.

Para obtener más información, visite la página de Internet del Programa de Protección al Consumidor de la Tercera Edad: www.law.stetson.edu/elderconsumers.

Para conseguir más información y materiales, o para una presentación en su facilidad, comuníquese con Slade V. Dukes por correo electrónico a elderconsumers@law.stetson.edu o por teléfono al (727) 562-7888.

Envejecer en el lugar correcto puede hacerse con elegancia...

(ARA) - Envejecer en el lugar correcto - hacer los cambios necesarios de acuerdo con sus necesidades y habilidades no tiene que sacrificar la elegancia y el decorado de su casa. Desde luces apropiadas para personas mayores como hermosas áreas para ducharse sin barreras, son elementos que podrá encontrar en cualquier comunidad de personas de 55 años o mayores, y hoy día, también puede hacerse en su casa para que pueda envejecer con estilo.

Las cocinas y los baños son las partes de la casa que más retos tienen en cuanto a estructura para las personas mayores. El ampliar los espacios de movimiento en estas partes le permitirá disfrutar mejor del ambiente de su casa.

Cuando remodele su baño, preste atención a los elementos verdaderamente importantes como accesos sin barreras, barras de sostén en áreas estratégicas, grifos de agua de fácil manejo y cubiertas de seguridad. Otros elementos incluyen, piso a prueba de resbalar, mejor alumbrado y fácil acceso a la ducha o bañera.

Duchas de entrada directa

Entrar o salir de la ducha representa una de las áreas de mayor riesgo para las personas mayores, sobre todo si tiene problemas de movilidad. Barras de agarre colocadas en lugares estratégicos, que ahora vienen de diferentes colores y tamaños, pueden mejorar la seguridad en áreas como la ducha. Las duchas de entrada directa son una buena opción para los que usan un sillón de ruedas o en habitaciones donde no es práctico tener una bañera.

El suelo de la casa

Ese suelo de loza que a usted tanto le gustaba cuando tenía 40 años podría representar un riesgo, ahora que está en los setentas. De hecho, cualquier superficie sólida en el suelo como la cerámica, el linoleo o vinilo, aumenta el riesgo de resbalar o caerse. Una alfombra podría ser la mejor opción. Una alfombra que no resbale es mejor y da calor a los pies. Hay fabricantes que hacen alfombras que repelen la humedad y lucen muy bien.

Alumbrado

Los ojos de las personas mayores no solo necesitan mejor luz para ver, necesitan luz de mejor calidad, especialmente de noche. Evite las luces tenues, las personas mayores necesitan tres veces más luz que unos ojos jóvenes para ver bien, según dicen los expertos. Aumente la cantidad de luz en el baño y considere utilizar luces florecientes, que son brillantes y ahorran energía.

Cortesía de ARAcontent

Consejos para los “antojitos” entre comidas

Las frutas son una buena alternativa entre comidas porque naturalmente están libres de colesterol, grasas y sodio. Frutas secas como melocotones y ciruelas son fuentes altamente concentradas de nutrientes y fibras. Comer 1/2 toronja le provee el 100% de la vitamina C que necesita en el día. Para mantenerse saludable. Ingiera dos o tres porciones de frutas todos los días.

Nuestros cuerpos necesitan proteínas para mantener el sistema inmunológico saludable. Comiendo pescado cada semana, usted puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Una lata de atún puede ser una rápida y buena merienda alta en proteínas. Sardinias enlatadas son una buena fuente de proteínas y calcio. Para reducir el costo de comer muchas proteínas, utilice fuentes procedentes de plantas como las habichuelas y lentejas.

Usted necesita 2 o más porciones de productos lácteos diariamente. Leche, yogurt y queso contienen calcio, que ayuda a proteger los huesos. Para luchar contra la osteoporosis, haga ejercicios como caminar. Una taza de leche contiene el 25% de calcio necesario en un día. Una onza y media de queso contiene la misma cantidad de calcio que 8 onzas de leche.

Usted debe ingerir por lo menos 6 o más porciones de granos diarios. Alimentos como pan, arroz, cereal, pasta y tortillas contienen granos. Galletas de granos hacen una magnífica merienda con mantequilla de maní o queso. Los llamados “Pretzels” son una merienda bajo en grasas. También recuerde tomar suficiente agua para mantener su cuerpo en buen estado.

Ayuda con los costos de Medicare

Con el aumento en los costos de servicios de salud, el programa Extra Help y programas de ahorro en Medicare ofrecen ayuda donde más se necesita...¡en el bolsillo!

Más de 90,000 participantes del programa Medicare en Florida pueden ser elegibles para el programa Extra Help. Para aquellos que cualifiquen, este programa ayudará a pagar los gastos de medicamentos para los inscritos en la parte D de Medicare. Esto puede incluir, primas, deducibles y copagos de medicamentos. ¡El programa Extra Help puede ahorrarle hasta \$3,900 por año!

Muchos podrían ser elegibles también para ayudarle a pagar las primas de la parte B de Medicare.

¿Puede usted cualificar para el programa Extra Help? Para más información y llenar una solicitud, llame a la Línea de Ayuda al 1-800-963-5337.

Ayuda gratis con los impuestos

¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

Si los ingresos anuales de su casa son \$49,000 o menos, usted es elegible para el programa de preparación de la planilla de impuestos gratis.

¿DÓNDE TENGO QUE IR?

Los lugares de preparación de planillas de impuestos 2010 del Condado de Hillsborough varían de lugar y horas de operación. Para información sobre lugares y horas de preparación de impuestos en los Condados de Pinellas y Hillsborough, llame al 2-1-1.

Mes de las personas de la Tercera Edad 2010 ~ ¡Fuerte en edad! ¡Larga Vida!

Mayo es el mes de las Personas de la Tercera Edad en Estados Unidos. Esta es una tradición que viene celebrándose desde el 1963 para rendir homenaje al legado y las contribuciones de las personas de la Tercera Edad al pasar a esta etapa de su vida. El Departamento de Servicios a personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough se une a comunidades en toda la nación para celebrar este mes con eventos y actividades especiales.

El tema de este año, ¡Fuerte en Edad! ¡Larga Vida! reconoce la diversidad y vitalidad de las personas de la Tercera Edad que proceden de hasta tres generaciones. Han sobrevivido guerras y tempestades, tiempos difíciles al igual que tiempos de prosperidad sin precedentes. Fueron pioneros en medicina, comunicaciones y en la industrialización, a la vez crearon una revolución cultural que ganó la igualdad para las minorías, mujeres y para las personas con impedimentos.

Estos logros demostraron la fuerza y el carácter de las personas de la Tercera Edad y a la vez se hace imperativo una expresión de gratitud que le debemos a estas generaciones de personas que tanto han aportado a la sociedad. Nuestras personas de la Tercera Edad están viviendo más tiempo y hoy día siguen siendo personas productivas. Con la llegada a la Tercera Edad de los llamados “baby boomers” (la generación más grande en la historia de nuestra nación), la población de estadounidenses de la Tercera Edad crecerá acreca de 71.5 millones de personas para el año 2030.

El mantener a esta población saludable y activa representará un aumento en los servicios para estas personas, lo cual es significativo desde el punto de vista de personas de la Tercera Edad cuidando de ellos mismos. La conmemoración anual es una oportunidad para reconocer las contribuciones de estas personas y el compromiso de unir esfuerzos en proveerles los servicios y el apoyo necesario para que su vida pueda continuar de forma productiva. Todos podemos ser voluntarios en los diferentes programas para servir de orientadores de salud, servicios de salud, servicios de nutrición y alimentos, ayuda y consejería financiera y del hogar, auspiciar actividades sociales, relaciones con la comunidad y otros. Llame al Programa de Voluntariado para personas retiradas y el Programa para Personas de la tercera Edad llamando al (813) 276-2936 para ver como usted puede ayudar, este mes y todo el año..

(Calendario de eventos en la página 4)



Hillsborough County
Florida

Department of Aging Services
601 E. Kennedy Blvd., 25th Floor
Tampa, FL 33602
Phone: 813-272-6630
Fax: 813-276-6862
www.hillsboroughcounty.org/aging

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
TAMPA, FL
PERMIT No. 295

Una Publicacion del Deptamento de
Servicios a Personas de la Tercera
Edad del Condadode Hillsborough
Bart Banks, Director

PRIMAVERA 2010



AgeStrong!LiveLong!

¡Fuerte en Edad! ¡Larga Vida!

Calendario de eventos

7 de mayo del 2010

Día en el parque, MacFarlane Park
1700 N. MacDill Ave.
Tampa, FL 33607

20 de mayo del 2010

Día anual de las personas de la
Tercera Edad
Oak at Riverview Senior Center
101 E. Kirby St.
Tampa, FL 33604

21 de mayo del 2010

Seniors' Prom
Brandon Recreation Center
502 E. Sadie St.
Brandon, FL 33510

26 de mayo del 2010

Día Nacional de la Salud y el Ejercicio
Habrá actividades especiales en todos los
centros apra las personas de la Tercera Edad

