



HSS



**Envejecer con
Dignidad**

Un manual de recursos para la salud
y el bienestar de los adultos mayores

HSS Education Institute

“Nunca es demasiado tarde para proponerse otro objetivo o para tener un sueño nuevo.” — C.S. Lewis

Cuando uno envejece, la sabiduría de la experiencia de la vida puede ser usada para empoderarse y fortalecerse así mismo. Es una oportunidad para examinar nuestras vidas y seleccionar nuestras experiencias para ser lo mejor que podemos ser.

Para un envejecimiento saludable es importante fortalecer las conexiones de las personas entre sí, mejorar la salud, aumentar la actividad física y proporcionar recursos y programas que protejan a las personas a medida que envejecen. Las investigaciones han demostrado que la mayoría de los adultos mayores desean respeto e inclusión en una sociedad donde “todo se refiere a la juventud”.

Hemos preparado este manual en el cual encontrará información que le proporcionará apoyo mientras se esfuerza por llegar a ser lo mejor de sí mismo y vivir una vida plena. Se han proporcionado recursos para ayudarlo a tomar decisiones con conocimiento acerca de su atención médica y calidad de vida. No es una lista exhaustiva; más bien es un lugar para comenzar y conectarse con recursos útiles. Tenga en cuenta que, a menos que se indique expresamente como “HSS,” todos los recursos son proporcionados por terceros que no están controlados por el Hospital for Special Surgery. Por favor, diríjase específicamente a la información de contacto proporcionada por terceros si tiene alguna pregunta sobre el programa que ellos ofrecen.

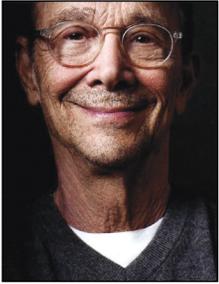
Este manual reúne recursos en los cinco distritos; también hemos incluido regiones donde HSS cuenta con oficinas (estado de Nueva York, Nueva Jersey, Connecticut y Florida) además de recursos a nivel nacional.



El Instituto de Educación de HSS reconoce y agradece el generoso apoyo que recibió para este manual de Mother Cabrini Health Foundation.

Un mensaje

Conectándolo con todo lo que Nueva York tiene para ofrecer



Joel Grey

La edad es un estado de ánimo. Ya sea que se haya jubilado recientemente, tenga más tiempo disponible, o simplemente se sienta listo para intentar algo que siempre había querido hacer, es un buen momento para preguntarse. ¿Cómo quiere manejar este nuevo capítulo de su vida? Las investigaciones han demostrado que conectarse con otras personas, estar físicamente activo y encontrar un propósito a cada día son formas fundamentales para envejecer bien.

Mi carrera sobre el escenario comenzó cuando tenía nueve años en el Cleveland Playhouse y ha sido un viaje maravilloso. A lo largo de los años trabajé en teatro, cine y televisión. Y a los 86 años me pidieron que dirigiera una producción del *Violinista sobre el Tejado en ídish*. Es un idioma que no hablo con fluidez. Pero una voz muy dentro de mí me dijo que era algo que debía hacer. Tuve la suerte de reunir un equipo soberbio y solidario y un elenco maravilloso. Y resultó ser un gran éxito.

Ustedes, en Hospital for Special Surgery (HSS), también tienen un equipo. HSS Greenberg Academy para un Envejecimiento Exitoso ha preparado este excelente manual para proporcionarle una amplia gama de recursos. Entérese cómo los adultos mayores en la área metropolitana de Nueva York pueden:

- Averiguar sobre entradas gratuitas a determinados museos, salas de conciertos, y otros centros culturales y eventos
- Comer más sano mediante educación nutricional y, si califica, obtener comidas gratuitas que se entregan en su hogar
- Mejorar la aptitud física mediante clases de bienestar y actividad dirigidas a los adultos mayores
- Relajarse y disfrutar el aire fresco en hermosos jardines en el vecindario local
- ¡Y más!

Lo mejor es que todos estos servicios están disponibles en forma gratuita o a un bajo costo. Eche un vistazo a todo lo que tiene a su disposición y usted también podrá “dirigir” este próximo capítulo de su vida. En el teatro decimos, “romper una pierna”, pero quizás eso no es apropiado aquí, Digamos simplemente “¡Disfruta cada minuto!”

Le envío un caluroso saludo,

Joel Grey
Actor, Director, Fotógrafo

Índice

- 3** | Educación Profesional Continua
- 4** | Capacitación en Informática
- 5** | Empleo/Ingresos
- 5** | Entretenimiento y Cultura
- 6** | Comportamientos Saludables:
 - Alimentación y Necesidades Nutricionales
 - Aptitud Física
 - Abuso de Sustancias
 - Uso de Tabaco
 - Actividad Sexual
- 10** | Ferias de Salud
- 10** | Recursos de Atención Médica:
 - Cuidados Médicos: Visitas a Adultos Mayores Confinados en el Hogar
 - Cuidados Médicos: Atención Odontológica como Paciente Ambulatorio
 - Pérdida de la Audición y de la Vista
 - Servicios de Salud Mental
- 14** | Necesidades Domésticas
- 15** | Servicios Legales
- 16** | Medicare
- 17** | Asociaciones de Vecinos
- 18** | Jardines Públicos
- 19** | Seguridad
- 20** | Centros para Adultos Mayores
- 20** | Apoyo para Adultos Mayores Confinados en su Hogar
- 21** | Transporte
- 22** | Oportunidades de Voluntariado
- 23** | Recursos en EE. UU.

Reconocimientos

Directora de Edición
Linda Roberts, LCSW

Investigadora
Vilma Briones, MA

Diseñadora
Marcia Ennis

Apoyo Financiero
Mother Cabrini Health Foundation

Educación Profesional Continua

Aprender nuevas habilidades o nuevos temas es una excelente manera de mantener activa su mente

Baruch College

Los residentes del estado de Nueva York de 60 años o más pueden asistir a cursos introductorios de artes liberales, sin costo de matrícula. No incluye cursos de composición en inglés, matemáticas, negocios o ciencias. Llame la solicitud en línea sin fines académicos. Hay costo de inscripción.

151 East 25th Street, Room 720 New York, NY
646.312.1179

baruch.cuny.edu

Fordham University Facultad de Estudios Profesionales y Educación Continua para Personas de 60

Los adultos de 60 años o más pueden tomar clases como oyentes o estudiar para obtener un título universitario. Se ofrece un descuento del 50% sobre la matrícula para el programa de grado para personas que reciben beneficios de Seguridad Social.

113 West 60th Street, Room 301
New York, NY 10023
212.636.6372

fordham.edu/info/30571/college_at_60

Hunter College

Estudiantes Adultos Mayores

Los residentes del estado de Nueva York de 60 años de edad o más pueden asistir a cursos para no graduados sin costos de matriculación. Llame la solicitud en línea sin fines académicos y para la readmisión. Visite la Asociación de Adultos Mayores Estudiantes (Senior Citizens Student Association) en el Edificio Norte, en el nivel Commons, sala 117 para obtener asistencia sobre cómo llenar las solicitudes. Hay un costo de inscripción.

695 Park Avenue
New York, NY 10065
212.772.4000

hunter.cuny.edu/admissions/undergraduateadmissions/senior-learners

John Jay College of Criminal Justice (Facultad de Justicia Penal John Jay)

Los residentes del estado de Nueva York de 60 años de edad o más que han completado la escuela secundaria pueden asistir a cursos no académicos de manera gratuita. Se debe enviar la solicitud en línea sin fines académicos y documentación de respaldo a la Oficina de Admisiones. Hay un costo de inscripción.

524 West 59th Street, New York, NY 10019
212.237.8000

jjay.cuny.edu

Kingsborough Community College Campus My Turn

Los adultos de 60 años o más pueden asistir a clases como estudiantes no matriculados, sin costos de matriculación. Llame a la oficina o pida una solicitud mediante un correo electrónico a Myturn@kbcc.cuny. Hay un costo de inscripción.

2001 Oriental Blvd., Brooklyn, NY 11235-2398
718.368.5079 (Oficina de My Turn)

kbcc.cuny.edu/myturn

Educación Profesional Continua, continuación

Queens College

Programa para Ciudadanos Mayores

Los residentes del estado de Nueva York de 60 años o más que hayan completado la escuela secundaria pueden asistir a clases sin costos de matriculación y sin créditos. Complete la solicitud de Adulto Mayor Estudiante, disponible en la Oficina de Admisiones, o el formulario de consulta de admisión. Hay un costo de inscripción.

65-30 Kissena Boulevard
Queens, NY 11367-1597
718.997.5000

[qc.cuny.edu/Academics/
SpecialPrograms/SeniorCitizenProg/
Pages/default.aspx](https://www.qc.cuny.edu/Academics/SpecialPrograms/SeniorCitizenProg/Pages/default.aspx)

Formulario de solicitud:

[https://www.qc.cuny.edu/admissions/
undergraduate/nondegree/Documents/
Adm_SeniorCitizenAppForm_Writeable
PDF_SP19.pdf](https://www.qc.cuny.edu/admissions/undergraduate/nondegree/Documents/Adm_SeniorCitizenAppForm_WriteablePDF_SP19.pdf)

Capacitación en Informática

Adquiera habilidades que le ayuden a conectarse en el mundo digital con confianza y seguridad

Jamaica Service Program for Older Adults (JSPOA) Senior Computer Training

JSPOA proporciona capacitación en informática para adultos mayores sin experiencia previa en informática, a través de instrucción peer-to-peer o individual.

92-47 165th Street
Jamaica, NY 11433
718.657.6500

Biblioteca Pública de Nueva York (NYPL)

NYPL ofrece una amplia gama de clases y talleres en los cinco distritos para ayudar a los adultos mayores a aprender nuevas habilidades de computación como computación básica, conceptos básicos de Internet y Microsoft Office. Todas las clases son gratuitas, a menos que se indique lo contrario.

Esta es la sucursal principal. Encuentre la ubicación más cercana para usted.

Biblioteca de Mid-Manhattan
(en 42nd Street)
476 Fifth Avenue
New York, NY 10018
212.340.0863

nypl.org/events/classes/calendar

Centro de Senior Planet en Manhattan

Senior Planet ofrece clases gratuitas para personas mayores de 60 años para aprender a usar la tecnología desde cómo iniciar una sesión en zoom hasta crear un sitio web, así como talleres, eventos sociales y culturales. Hay estaciones de computación, mesas de trabajo de proyectos comunales, rincones para chats de video y áreas de "sala de estar" equipadas con sofás y sistemas de juegos. Inscribese en el lugar o en línea para ser un miembro.

127 West 25th Street
New York, NY
646.590.0615

[seniorplanet.org/locations/new-york-city/
chelsea-center](https://seniorplanet.org/locations/new-york-city/chelsea-center)

Empleo/Ingresos

Aporte su valor, competencia y experiencia a la fuerza laboral

Jamaica Service Program for Older Adults Senior Employment (JSPOA)

JSPOA capacita a adultos mayores de bajos ingresos que quieren ingresar o reingresar a la fuerza laboral. Los solicitantes deben estar desempleados, tener 55 años de edad o más y tener ingresos limitados.

92-47 165th Street
Jamaica, NY 11433
718.657.6500 x1764
Correo electrónico: jspoa@jspoa.org

Departamento para el Empleo de los Adultos Mayores de NYC

El Departamento de Servicios de Empleo para Adultos Mayores (SESU, por sus siglas en inglés) prepara y ubica a adultos de 55 años y más que viven en los cinco distritos para trabajos como procesamiento de datos, trabajo administrativo, servicio al cliente, servicios de seguridad, servicios de aeropuerto y atención en el hogar. Los aprendices se reúnen regularmente con consejeros de carrera para discutir sus objetivos, progreso y preocupaciones.

2 Lafayette Street
New York, NY
212.602.6958 o
311 (Servicios de Empleo para Adultos Mayores)
www1.nyc.gov/site/dfta/services/senior-employment.page

Entretenimiento y Cultura

Disfrute los beneficios estimulantes que el entretenimiento y la cultura pueden aportar

Marlene Meyerson JCC Manhattan 60+ Programa de Artes Creativas y Eventos Sociales

El JCC ofrece artes escénicas y culinarias, grupos de discusión y aprendizaje educativo a la comunidad de más de 60 años. Los programas están disponibles a precios de miembro y no miembro; hay becas limitadas disponibles.

334 Amsterdam Avenue (en 76th Street)
New York, NY 10023
646.505.4444
jccmanhattan.org/adults/50s-and-60

Museos e Instituciones Culturales

Los residentes de la ciudad de Nueva York pueden inscribirse para IDNYC, una tarjeta de identificación emitida por el gobierno que permite a los residentes acceder a servicios en NYC y admisión a edificios de la ciudad. Los beneficios adicionales incluyen una membresía gratuita por un año en 40 de los museos, zoológicos, y salas de conciertos, además de descuentos en entradas de cine, eventos deportivos, medicamentos recetados y más.

www1.nyc.gov/site/idnyc/benefits/museums-and-cultural-institutions.page

Entretenimiento y Cultura, continuación

Departamento de Asuntos Culturales Envejecimiento Creativo de la Ciudad de Nueva York-NYC-Arts Guía Cultural de Artes para Adultos Mayores

Esta guía en línea proporciona detalles de eventos culturales en los cinco distritos que incluye museos, compañías de danza y teatro, y salas de artes escénicas. Están disponibles entradas, descuentos para miembros y asistencia para visitantes con discapacidades de audición, movilidad y visión. Incluye una lista de organizaciones que son gratuitas o con admisión para pagar según lo que usted pueda.

nyc-arts.org/collections/162/nyc-arts-cultural-guide-for-seniors-manhattan

Comportamientos Saludables

Mantener y mejorar el bienestar a medida que se envejece

ALIMENTACIÓN Y NECESIDADES NUTRICIONALES

City Meals on Wheels

Meals on Wheels entrega comidas gratuitas en el hogar o en lugares de reunión como centros para adultos mayores e instalaciones comunitarias para quienes deseen salir. Para encontrar el programa más cercano, busque por código postal.

212.687.1234

mealsonwheelsamerica.org

God's Love We Deliver

God's Love entrega comidas gratuitas para personas que viven con enfermedades crónicas y no pueden cocinarse. Están disponibles los servicios de asesoría en nutrición.

166 Avenue of the Americas

New York, NY 10013

212.294.8100

glwd.org

Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP) del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

CSFP, disponible en la ciudad de Nueva York y Long Island, ofrece a las personas de 60 o más años alimentos nutritivos gratuitos, orientación para la preparación de comidas nutritivas y derivaciones a los servicios de atención médica y sociales. Contacte a una de las agencias locales del programa CSFP que se enumeran a continuación para aplicar:

Condado de Bronx:

New York Common Pantry

Dirección: 423-438 East 138th Street

Bronx, NY 10454

917. 982.2564

Condado de Kings:

Dirección: Kings County Hospital Center

840 Alabama Avenue

Brooklyn, NY 11207

718.498.9208

Condado de Nueva York:

Food Bank for New York City

212.566.7855

Condado de Queens:

Kings County Hospital Center

91-29 143rd Street

Jamaica, NY 11435

718. 523.2220

health.ny.gov/prevention/nutrition/csfp

Consejos sobre Nutrición para la Salud de la Ciudad de Nueva York

El sitio web de NYC Health proporciona orientación e información educativa sobre la salud nutricional.

www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/eating-well.page

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

SNAP emite beneficios electrónicos que pueden usarse como dinero en efectivo para comprar alimentos para ciudadanos de edad avanzada y personas discapacitadas de bajos ingresos. Los beneficios se basan en el ingreso bruto y el tamaño de la familia. Solicítelo en línea o en persona.

800.342.3009

Correo electrónico: nyspio@otda.ny.gov
ny.gov/services/apply-snap#overview

APTITUD FÍSICA

Asphalt Green Senior Fitness

Asphalt Green ofrece una diversidad de programas y clases de aptitud física en grupo diseñadas para adultos mayores además de una membresía a precio reducido para adultos mayores de 60 años.

Upper East Side:
555 East 90th Street
New York, NY 10128

Battery Park City:
212 North End Avenue
New York, NY 10282

212.369.8890 x2081
asphaltgreen.org/ues

Health Advocates for Older People, Inc.

Health Advocates proporciona apoyo tales como prevención de caídas y accidentes en el hogar, clases para la artritis, yoga en silla, reiki y actividades enfocadas en la educación y actividad social como bailes de salón y fotografía. Las clases son gratuitas.

155 East 44th Street, 6th Floor
New York, NY 10017
212.980.1700
hafop.org

Extensión Educativa a la Comunidad de HSS

HSS ofrece una diversidad de programas gratuitos y de bajo costo dirigidos a los intereses y necesidades de personas de 55 años o más. Los programas incluyen conferencias para la salud, tales como osteoporosis, dolor de articulaciones y problemas relacionados con el sueño; talleres que enseñan cómo encontrar información para la salud confiable, grupos de apoyo, y clases de ejercicios tales como yoga, taichi, con silla, equilibrio y pilates, enfocados en desarrollar fortaleza, aptitud física y bienestar en general.

535 East 70th Street
New York, NY 10021
212.774.7041
Correo electrónico: communityed@hss.edu
hss.edu/community-education

Comportamientos saludables, continuación

Lenox Hill Neighborhood House Servicios para Adultos Mayores

Lenox Hill Neighborhood House proporciona una gama de servicios esenciales, clases educativas, oportunidades de salud y bienestar, actividades recreativas, comidas selectas y eventos comunitarios a los neoyorquinos que son adultos mayores. Además de las clases de aptitud física, el Centro para Adultos Mayores de la Iglesia de San Pedro ofrece acceso a las artes y la cultura, programas de jazz y teatro. Está disponible una membresía anual de bajo costo.

Lenox Hill House
343 East 70th Street
New York, NY 10021
212.218.0319

St. Peter's Church
619 Lexington Avenue
New York, NY 10022
Teléfono: 212.308.1959
lenoxhill.org/olderadultservices

Marlene Meyerson JCC Manhattan 60+ Fitness

JCC ofrece programas para adultos de más de 60 años que incluyen aptitud física, bienestar y apoyo, además de clases de ejercicio como yoga suave, entrenamiento en circuito, yoga en silla, movimiento de las articulaciones y Zumba. Están disponibles planes de membresía y financieros.

334 Amsterdam Avenue at 76th Street
New York, NY 10023
646.505.4444
jccmanhattan.org/adults/50s-and-60

Parques de la Ciudad de Nueva York Recursos para Personas Mayores

Los parques de la ciudad de Nueva York ofrecen una diversidad de programas para los adultos mayores en los cinco distritos. Desde deportes hasta caminatas en la naturaleza, desde danzas hasta vueltas en la piscina, fitness y aventuras al aire libre. Se requiere una membresía de bajo costo.

212.639.9675
nycgovparks.org/seniors

Programa para Adultos Mayores 92Y's Himan Brown

El Programa Himan Brown Senior ofrece una diversidad de clases para adultos de 60 años o más que incluye aptitud física, clases de bridge y ajedrez, arte, música, literatura, escritura, tecnología y danzas. Los miembros pagan un cargo anual, está disponible la asistencia para becas.

1395 Lexington Avenue
New York, NY 10128
212.415.5500
212.415.5699 (servicios de becas)
92y.org/himan-brown

YMCA: Clases de Aptitud Física para Adultos Mayores

YMCA ofrece clases de bajo costo a adultos mayores que incluyen ejercicios de baja intensidad para personas con artritis u otros desafíos articulares, acondicionamiento cardíaco, estiramiento, aeróbica acuática y Zumba. Para obtener más información, contacte a una sede de YMCA. Hay becas disponibles para membresías y programas.

212.630.9600
ymcanyc.org/programs/health-fitness/group-fitness-classes

ABUSO DE SUSTANCIAS

Odyssey House

Odyssey House asiste a adultos mayores de 55 años o más para superar el uso indebido de drogas y alcohol, proporciona servicios para la salud física y mental y la falta de hogar. Ofrece un programa de tratamiento individualizado residencial o como paciente ambulatorio. El programa trabaja con seguros públicos y privados, además de las agencias de servicios sociales de NYC. La asistencia con los pagos también está disponible. Hable en forma confidencial con un especialista en admisión.

866.888.7880

odysseyhousenyc.org

The Bridge (El Puente)

Tratamiento de Abuso de Sustancias para Pacientes Ambulatorios

The Bridge proporciona tratamientos intensivos y no intensivos a pacientes ambulatorios y de rehabilitación a personas con uso indebido de sustancias químicas o problemas de dependencia. Los programas incluyen algunas comidas livianas y una tarjeta del Metro para quienes tienen Medicaid. Se aceptan planes de Medicare y Medicaid Managed Care.

248 West 108th Street

New York, NY 10025

212.663.3000 x1372 (información sobre planes que se aceptan)

thebridgeny.org/outpatient-services/center-for-wellness-and-change#services

USO DE TABACO

NYC Health + Hospitals

Dejar de Fumar

NYC Health + Hospitals ofrece un plan personalizado para dejar de fumar incluyendo tratamientos para terapia de reemplazo de nicotina (NRT) y servicios de asesoría. Se ofrecen programas para dejar de fumar en Manhattan, Bronx, Brooklyn y Queens para todos los neoyorquinos, independientemente de su capacidad de pago.

646.614.3035

nychealthandhospitals.org/services/quitting-smoking/

ACTIVIDAD SEXUAL

NIH Instituto Nacional sobre el Envejecimiento Recursos en Línea para la Sexualidad en la Vejez

Este recurso en línea ofrece información sobre problemas comunes que los adultos mayores pueden enfrentar respecto de la actividad sexual y responde preguntas tales como: ¿Qué cambios son normales?

¿Qué ocasiona los problemas sexuales?

¿Soy demasiado mayor para preocuparme por el sexo seguro? ¿Pueden las emociones jugar un papel? ¿Qué puedo hacer?

nia.nih.gov/health/sexuality-later-life

¡Suscríbase a nuestras listas de correo para recibir información actualizada sobre recursos y eventos para la salud y el bienestar!

Contáctenos al **212.774.7622** o communityed@hss.edu para recibir información por correo postal. También puede suscribirse para notificaciones por correo electrónico en hss.edu/registration.

Comportamientos Saludables, continuación

ACTIVIDAD SEXUAL

Sage Servicios y Defensoría para Adultos Mayores LGBTQ+

Sage ofrece recursos para aprender más sobre el envejecimiento en la comunidad LGBTQ+ en el Centro de Recursos Nacionales. Encuentre una comunidad para adultos mayores LGBTQ+ en cinco centros para adultos mayores de la ciudad de Nueva York en el Bronx, Brooklyn, Harlem, Midtown y Staten Island.

305 7th Avenue, 15th Floor
New York, NY 10001 (sede central)
212.741.2247

sageusa.org/what-we-do/nyc-services-centers

Ferías de Salud

Información médica básica preventiva y exámenes

Nueva York para Personas Mayores

Las personas mayores y cuidadores pueden suscribirse al boletín HealthyNYC.com para recibir actualizada sobre información atención médica para neoyorquinos las y ferías de salud en toda la ciudad.

68 Jay Street
Brooklyn, NY 11201
877.255.7017

nyforseniors.com

Recursos de Atención Médica

Apoyo y servicios basados en la comunidad

ATENCIÓN MÉDICA: VISITAS A ADULTOS CONFINADOS EN EL HOGAR

Programa de Médicos Visitantes de Mount Sinai (MSVD)

MSVD proporciona información centrada en el paciente y atención compasiva a los adultos mayores confinados en el hogar que viven en Manhattan. Un equipo de geriatras, internistas, enfermeras, enfermeras profesionales, y trabajadores sociales, trabajan juntos para mejorar la calidad de vida del adulto confinado en el hogar además de la calidad de vida de sus cuidadores.

1428 Madison Avenue
New York, NY 10029
212.241.4141 (Programa de Médicos Visitantes)
mountsinai.org/care/primary-care/upper-east-side/visiting-doctors

Programa de Visitas a Domicilio de EGL del New-York Presbyterian

El programa EGL House Call ofrece atención médica y psicosocial para adultos mayores confinados en casa. El programa sirve principalmente a los residentes de Manhattan en el lado este, bajo de la calle 96 y arriba de la calle 50. Llame para averiguar sobre la elegibilidad y si su plan de Medicare es aceptado.

212.746.5779
geriatrics-palliative.weill.cornell.edu/patient-family-care/house-call-program

Programa de Visitas a Domicilio del Hospital Lenox Hill

Médicos, enfermeras y trabajadores sociales brindan atención médica a los adultos mayores de 65 años que no pueden salir de sus casas y que viven entre Wall Street y la calle 120. Los servicios incluyen radiología, trabajo de laboratorio, un número de guardia fuera del horario de atención y respuesta de paramédicos de la comunidad para evitar hospitalizaciones innecesarias. Llame para preguntar sobre la elegibilidad, los detalles de la cobertura y si el programa acepta su plan de Medicare.

100 East 77th Street, Fl 6
New York, NY 10075
212.434.3015

ATENCIÓN MÉDICA: PACIENTES AMBULATORIOS

Centro Sobre Asuntos de la Vejez

El Centro proporciona atención integral a los adultos mayores. Un equipo interdisciplinario de médicos, enfermeras profesionales, un trabajador social y un capellán trabajan en conjunto para satisfacer las necesidades físicas, emocionales y espirituales del paciente y su familia. También se aceptan planes de Medicaid y Managed Care. Llame directamente—no es necesaria una derivación.

División de Geriatría y Medicina Paliativa
NewYork-Presbyterian Hospital
Weill Cornell Medicine
525 East 68th Street
New York, NY 10065
212.746.1677
weillcornell.org/agingctr

Instituto de Salud de la Familia

El Instituto se compone de centros comunitarios de atención médica en Manhattan, Bronx y Mid-Hudson Valley que brindan atención primaria, salud conductual, servicios dentales y sociales. Se aceptan Medicaid y la mayoría de los planes de seguro. Encuentre el centro más cercano a usted.

Manhattan: 212.423.4400
Bronx: 718.583.2700
Mid-Hudson Valley: 845.338.6918
institute.org/health-care

ATENCIÓN ODONTOLÓGICA (GRATUITA O A BAJO COSTO)

NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Dental Clinic (Clínica Dental Presbiteriana de Nueva York/Weill Cornell)

La clínica dental ofrece odontología general y servicios quirúrgicos avanzados de restauración y reconstrucción, incluidos procedimientos preventivos y cosméticos, implantología, tratamiento de conducto y periodoncia. Acepta Medicaid. Los individuos pueden calificar para tarifas escalonadas basadas en ingresos.

525 East 68th Street
Baker 21, 21st Floor
New York, NY 10065
212.746.5175
weillcornell.org/services/dentistry-oral-and-maxillofacial-surgery

*NewYork-Presbyterian Queens
Dental and Oral Medicine Center*
174-11 Horace Harding Expressway
Fresh Meadows, NY 11365
718.670.1060
nyp.org/queens/dental-and-oral-medicine/center-for-dental-and-oral-medicine

Recursos de Atención Médica, continuación

NYC Health + Hospitals

Atención Odontológica

NYC Health + Hospitals ofrece atención odontológica y servicios dentales de emergencia para todos los neoyorquinos en los cinco distritos independientemente de la capacidad de pago. Los procedimientos incluyen radiografías de diagnóstico, puentes, empastes, extracciones, tratamiento para las encías, implantes, coronas y cirugía bucal. Encuentre un hospital cerca de su área.

844.692.4692

nyhealthandhospitals.org/services/dental-care

PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN Y VISIÓN

Central Hudson (gas y electricidad)

Central Hudson trabaja con personas de 62 años o más que tienen discapacidad o impedimento visual. Los servicios incluyen ayuda para las cuentas de energía.

845.452.2700 o 800.527.2714

(presione "0" para comunicarse con un representante de atención al cliente)

cenhud.com/about-us/community/services-for-seniors

Helen Keller Services for the Blind (Servicios para los Ciegos Helen Keller, HKSB)

HKSB proporciona servicios de rehabilitación comunitarios, centros de día para personas mayores, programas de tratamiento diurno, servicios sociales, clínicas de visión baja y servicios audiológicos al área de Nueva York City/Long Island, y condados de Brooklyn,

Nassau y Suffolk. Los servicios son gratuitos para quienes cumplen con los requisitos de elegibilidad y participan en un programa de rehabilitación de la Comisión para los Ciegos del estado de NY.

180 Livingston Street

Brooklyn, NY 11201

718.522.2122

helenkeller.org/hks/services-seniors

Lighthouse Guild

Lighthouse Guild ofrece servicios para personas que tienen pérdida de la visión, entre ellos: atención primaria, atención de la diabetes y endocrinología, optometría, terapia ocupacional, terapia física y podiatría. El programa Adult Day Health Care (Centro de Salud de Día para Adultos, ADHC) también ofrece oportunidades para actividades sociales en la ciudad de Nueva York, Albany, Buffalo y Cataratas del Niágara. Se aceptan Medicaid y Medicare.

250 West 64th Street

New York, NY 10023

800.284.4422

212.769.6113 (citas para servicios de salud)

lighthouseguild.org

Facultad de Optometría de SUNY Centro Universitario de Ojos

SUNY ofrece servicios como exámenes oculares integrales, lentes de contacto, traumatismo craneal, baja visión y terapia visual. El centro acepta la mayoría de los planes de seguro de salud, incluyendo la red de planes de seguro participantes de Medicare y NYS Medicaid.

33 West 42nd Street

New York, NY 10036

212.938.4001

universityeyecenter.org

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Sistema de Salud de BronxCare

Psiquiatría

El Departamento de Psiquiatría de Bronx-Care ofrece atención de salud mental y dependencia química a pacientes hospitalizados y ambulatorios adultos. Ofrece terapia individual, terapia grupal y terapia con medicamentos. Participa en planes de salud. Hay asistencia financiera disponible.

1650 Grand Concourse
Bronx, NY 10456
718.590.1800

bronxcare.org/our-services/psychiatry

JASA

Servicios de Salud Mental

JASA ofrece opciones de tratamiento para personas que presentan problemas de salud mental que incluye tratamientos individuales y grupales, terapia farmacológica y asesoría en el hogar. Llame directamente—no es necesaria la derivación. Se facturará al seguro.

One Fordham Plaza, Suite 908
Bronx, NY 10458
718.365.4044

JASA también dirige grupos de apoyo de salud mental y actividades sociales gratuitos para personas de 55 años y más en Bronx y Brooklyn.

Bronx Friendship House
2705 Schley Avenue
Bronx, NY 10465
718.863.8833

Brooklyn Friendship House
202 Graham Avenue
Brooklyn, NY 11206
718.922.5079

jasa.org/services/mental-health

Programa de Servicios para Personas Mayores (SPOP)

SPOP ofrece a personas de 55 años o más servicios de salud mental y de apoyo, defensoría, educación, apoyo individual durante el duelo y grupos de apoyo para el duelo en la ciudad de Nueva York. Los servicios son gratuitos.

302 West 91st Street
New York, NY 10024
212.787.7120

spop.org

The Jewish Board of Family and Children's Services (JBFCS) Clínicas de Salud Mental

JBFCS proporciona asesoramiento y servicios de salud mental para abordar cuestiones como trauma, depresión, trastorno de déficit de atención (TDA), violencia doméstica, ansiedad y aislamiento. Tiene 14 clínicas de salud mental distribuidas en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York. Se acepta Medicaid y JBFCS ofrece cargos en una escala variable para las personas no aseguradas.

135 West 50th Street
New York, NY 10020
212.582.9100
888.523.2769 (gratuito)

jewishboard.org/about-us/programs-services/mental-health-clinics

Necesidades Domésticas

Mantenga su independencia a través del mantenimiento del hogar

Programa de Reparaciones Menores de Bronxworks

Los técnicos de BronxWorks van a las casas de los adultos mayores en el Bronx y realizan reparaciones menores en el hogar como colocar persianas, reemplazar baterías de alarmas contra incendio, cambiar bombillas de luz e instalar estantes. Los técnicos también realizan controles de seguridad de cerraduras, ventanas, detectores de monóxido de carbono y otras características de seguridad para asegurar que las personas mayores se mantienen a salvo en sus hogares.

200 West Tremont Avenue
Bronx, NY 10453
718.299.0300

bronxworks.org/minor-repair-program

Fugas de Gas de ConEdison

Para informar una fuga de gas, llame al número que se indica abajo. Si huele gas, abandone el área de inmediato y llame a ConEdison para obtener asistencia. No encienda fósforos, no arranque el automóvil ni use ningún aparato electrónico que pueda tener una chispa e iniciar un incendio. (Incluye teléfonos, hornos, artículos del hogar e incluso linternas).

911 o 800.752.6633 (para informar una pérdida)

coned.com/en/safety/energy-safety/gas-safety/gas-leak-faq

Asistencia para Calefacción y Enfriamiento (HEAP)

HEAP ayuda a los neoyorquinos de bajos ingresos que pagan el costo de calefaccionar y enfriar su hogar. Los beneficios están disponibles desde principios a mediados de noviembre y continúan durante el invierno. Solicite en línea, en persona o por escrito/ correo electrónico tanto si es residente de la ciudad de Nueva York como si no lo es.

800.342.3009

email: nysheap@otda.ny.gov

ny.gov/services/apply-heating-and-cooling-assistance-heap#overview

HealthinAging.org Consejos para la Seguridad en el Hogar de los Adultos Mayores

Este sitio web proporciona consejos para mantener un entorno seguro en el hogar y evitar accidentes comunes que afectan a los adultos mayores. La información impresa incluye consejos para mantener números de emergencia a mano, cómo evitar caídas, instalar medidas de seguridad en el hogar, protegerse contra incendios e intoxicaciones.

40 Fulton Street, 18th Floor
New York, NY 10038
212.308.1414

healthinaging.org/tools-and-tips/home-safety-tips-older-adult

Metropolitan Council for Jewish Poverty Senior Repair

Met Council ofrece a los residentes de la ciudad de Nueva York de 60 años o más reparaciones gratuitas en el hogar, que incluyen instalar y reparar equipos. Llame o envíe un correo electrónico para obtener un formulario para solicitar asistencia financiera.

212.453.9542

Correo electrónico:

Seniorepair@metcouncil.org

metcouncil.org

Programa de Restauración del Estado de Nueva York

El programa de Restauración proporciona recursos financieros para asistir a propietarios que sean adultos mayores con el costo de las emergencias y violaciones de códigos que representan una amenaza para la salud o seguridad de uno, o que afectan la habitabilidad de una casa. La solicitud en línea especifica los criterios de elegibilidad.

866.275.3427

hcr.ny.gov/restore-program

Exención del Aumento de la Renta para Personas de Edad Avanzada (SCRIE)

SCRIE ayuda a personas elegibles de 62 años o más a permanecer en una vivienda asequible mediante el congelamiento del alquiler. Si el alquiler sube, la ciudad paga al propietario la diferencia entre el alquiler actual y el alquiler futuro. Use la Herramienta de elegibilidad para ver si califica.

212.639.9675

www1.nyc.gov/site/rentfreeze/index.page

Servicios Legales

Conozca sus derechos y encuentre asistencia cuando la necesite

Centro de City Bar Justice Proyecto Elderlaw

El Proyecto Elderlaw del Centro City Bar Justice proporciona servicios legales gratuitos para adultos mayores de 60 años de bajos ingresos que necesiten testamentos simples, poderes de atención médica y testamentos en vida, poderes notariales y designaciones de agentes para gestionar la disposición de los restos.

42 West 44th Street

New York, NY 10036

212.382.6658

citybarjusticecenter.org/projects/elderlaw-project

Los servicios legales de la ciudad de Nueva York proporcionan dos programas:

Servicio Legal de la Ciudad de Nueva York (LSNYC) Derecho para Personas Mayores Elder Law

Elder Law ofrece servicios legales y representación para neoyorquinos de bajos ingresos en los cinco distritos. Los servicios incluyen la protección del acceso a vivienda asequible, servicios de prevención de desalojos y asistencia para el acceso a niveles adecuados de Medicaid financiado y atención de largo plazo.

917.661.4500 (Línea directa de asistencia legal en cualquier idioma)

legalservicesnyc.org

Servicios Legales, continuación

Servicio Legal de la Ciudad de Nueva York (LSNYC) Proyecto de Justicia para Veteranos (VJP)

VJP proporciona servicios legales para veteranos militares de bajos ingresos, miembros del servicio militar y sus familias. Conecta a los veteranos con servicios sociales y de salud mental y los protege de la falta de empleo y vivienda y los ayuda a encontrar empleo a reintegrarse a la vida civil.

347.592.2409

legalservicesnyc.org

Ayuda Legal del Departamento para Asuntos de la Vejez de la Ciudad de Nueva York

Los servicios legales son gratuitos para personas de 60 años o más en los 5 distritos e incluyen asistencia para obtener beneficios públicos, cuidados a largo plazo, asuntos del consumidor y de la relación propietario-inquilino. La asistencia en línea está disponible mediante la herramienta de búsqueda que se indica abajo, en “Find Legal Help (Encontrar Ayuda Legal)” o a través de “Aging Connect.”

212.244.6469 (Aging Connect)

www1.nyc.gov/site/dfta/services/legal-help.page

Línea para Denunciar Fraudes a Personas Mayores del Comité Especial del Senado de los EE. UU.

Los investigadores de este comité asisten a personas mayores y ancianos en áreas tales como fraudes ahorros para el retiro, robo de identidad, y estafas telefónicas, Medicare, Seguridad Social y una diversidad de otros asuntos importantes del consumidor. Llame o complete el formulario para informar un fraude o abuso en programas gubernamentales. Gratuito.

855.303.9470

(Línea directa para denunciar fraudes)

aging.senate.gov/fraud-hotline

Medicare

Infórmese sobre elegibilidad y beneficios

Benefits.gov Programa Medicare de Seguridad Social

Este servicio proporciona información sobre elegibilidad y cómo solicitar los programas de Medicare y Social Security Medicare. Llame o complete el cuestionario para determinar la elegibilidad en línea, y se le proporcionará una lista de los beneficios para los cuales es elegible.

800.772.1213

TTY: 800.325.0778

benefits.gov/benefit/4394

Benefits Check Up del Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (NCOA)

El NCOA ofrece servicios como Benefits-CheckUp (Control de Beneficios), que es una herramienta gratuita en línea que conecta a los adultos mayores con ingresos limitados con beneficios como Medicare Rx Extra Help. Medicare tiene un programa que ayuda a pagar los medicamentos recetados. Solicite en línea mediante esta aplicación.

benefitscheckup.org/medicare-rx-extra-help-application-intro-page

Lenox Hill Neighborhood House Administración de Cuidados Geriátricos

Lenox Hill proporciona servicios de cuidado integral a adultos mayores confinados en el hogar en el East Side de Manhattan y Roosevelt Island. Los servicios incluyen la Exención del Aumento de la Renta para Personas de Edad Avanzada (SCRIE); el Programa de Seguro de Cobertura Farmacéutica para Ancianos (EPIC) y programas complementarios de Medicare.

331 East 70 Street
New York, NY 10021
212.218.0506

lenoxhill.org/geriatriccare

Centro de Derechos de Medicare (MRC)

MRC proporciona información de Medicare y asistencia dentro de los Estados Unidos y ayuda con las preguntas sobre atención médica para adultos mayores y personas con discapacidad mediante asesoría y defensoría, programas educativos e iniciativas de política pública. Este servicio es gratuito.

800.333.4114 (línea de ayuda nacional)
medicarerights.org

Asociaciones de Vecinos

Involúcrese y hágase oír

Unidad de Asuntos Comunitarios del Alcalde de la Ciudad de Nueva York

Las juntas comunitarias trabajan y se reúnen para discutir temas tales como información sobre el uso de tierras, seguridad en el tránsito, licencias para venta de alcohol, programas de limpieza en parques en su vecindario. Use el enlace para encontrar la junta local y sus reuniones para asistir.

212.669.8300

www1.nyc.gov/site/cau/community-boards/about-commmunity-boards.page

Asamblea del Estado de Nueva York

Cada región tiene un miembro en la Asamblea cuya oficina cuenta con recursos y medios de comunicar los problemas. Llame o use el enlace para encontrar un Asambleísta local buscando por apellido o distrito.

518.455.4218

nyassembly.gov/mem

Jardines Públicos

Disfrute la serenidad de la naturaleza

Jardín Botánico 6BC

El jardín proporciona un espacio silencioso y tranquilo en el cual la comunidad puede disfrutar la naturaleza por si misma o con familiares y amigos.

624 East 6th Street (entre las avenidas B y C)
New York, NY 10009
Correo electrónico: contact@6bcgarden.org

Jardín Botánico del Bronx

El Jardín Botánico de Nueva York es un museo viviente, una institución educativa y una organización de investigación y conservación de plantas. Hay entradas con descuento para adultos mayores (de 65 años o más).

2900 Southern Boulevard
Bronx, NY 10458-5126
718.817.8700
nybg.org/visit

Bruce's Garden

Este jardín que está compuesto por diferentes tipos de árboles y plantas, incluye un sendero, bancos, un gazebo y flores ornamentales.

11 Park Terrace East
New York, NY 10034
BrucesGarden.net

Iglesia de St. Luke in the Fields

La Iglesia de St. Luke in the Fields está ubicada en la West Village de Manhattan.

Tiene jardines privados con amplio espacio para caminatas, y una colección de diferentes tipos de plantas.

487 Hudson Street
New York, NY 10014
Correo electrónico:
info@stlukeinthefields.org

Greenacre Park

Este espacio público en midtown Manhattan le permitirá relajarse y disfrutar un almuerzo tranquilo.

217 East 51st Street
New York, NY 10022
212.649.5895
greenacrepark.org/about

Jardín Botánico de Queens

El jardín de 39 acres presenta muchas plantas diferentes, una arboleda y una galería de arte. También ofrece conciertos en verano y programas de educación ambiental. Entradas con descuento para personas mayores (de 62 años en adelante).

43-50 Main Street
Flushing, NY 11355
718.886.3800
Correo electrónico: info@queensbotanical.org
queensbotanical.org

Seguridad

Esté al tanto de la ayuda disponible y tome medidas que lo protejan

Elder Abuse & Crime

NYC Elder Abuse Center (NYCEAC) Línea de Ayuda para Personas Relacionadas con Personas Mayores Abusadas

NYCEAC ofrece servicios en los cinco distritos a familiares, amigos o vecinos afectados por el abuso de personas mayores.

Los servicios ofrecen asesoramiento de apoyo, orientación para ayudar a planificar los pasos siguientes, información y educación, y asistencia por negligencia y explotación, que incluye derivaciones gratuitas.

212.746.6905

nyceac.org/helpline-for-concerned-persons

Jewish Association Serving the Aging (JASA, Asociación Judía de Servicios para Personas Mayores)

Servicios Legales ofrece 2 programas:

Servicios Legales de Justicia para Personas Mayores (LSEJ)

El programa LSEJ de JASA proporciona servicios legales gratuitos para adultos de 60 años o más, que vivan en Queens. Los servicios incluyen asistencia con asuntos relacionados con el desalojo, derechos de vivienda, ejecución hipotecaria, fraude contra la propiedad, Seguridad Social, SSI, elegibilidad para Medicare y Medicaid.

212.273.5272

jasa.org/services/legal

Programa Legal/Trabajo Social contra el Abuso de Personas Mayores (LEAP)

El programa LEAP de JASA ofrece abogados y trabajadores sociales para identificar, eliminar y prevenir el abuso.

212.273.5359

jasa.org/services/legal

Departamento de los Asuntos de la Vejez (DFTA) de la Ciudad de Nueva York Abuso y Crímenes contra las Personas Mayores

Las agencias de DFTA conectan a las víctimas de abuso y crímenes contra personas mayores con clínicos que proporcionan tratamiento en un lugar seguro de reunión en la comunidad o en el hogar.

www1.nyc.gov/site/dfta/services/elder-abuse-crime.page

DFTA se asocia con un programa comunitario en cada distrito:

Bronx

Neighborhood Self Help by Older Persons, Inc.

Programa Neighborhood SHOPP VIP

953 Southern Boulevard, Suite 203
Bronx, NY 10459
718. 542.0006

Brooklyn

Departamento para los Asuntos de la Vejez de la Ciudad de Nueva York Centro de Recursos para Víctimas de Crímenes contra los Adultos Mayores

2 Lafayette Street
New York, NY, 10007
212.442.3103

Manhattan

Carter Burden Center for the Aging, Inc.

415 East 73rd Street
New York, NY 10021
212. 879.7400 ext.463

Seguridad, continuación

Departamento de los Asuntos de la Vejez (DFTA) de la Ciudad de Nueva York Abuso y Crímenes contra las Personas Mayores

Queens

Jewish Association for Services for the Aged (JASA, Asociación Judía de Servicios para los Adultos Mayores)

97-77 Queens Boulevard, Suite 600

Rego Park, NY 11374

212.273.5272

Staten Island

Community Agency for Senior Citizens, Inc.

56 Bay Street, Staten Island, NY 10301

718.981.6226

Centros para Adultos Mayores

Promover la salud y proporcionar una comunidad

Departamento para la Vejez

DFTA tiene centros para personas mayores de 60 años o más en cada distrito. Las actividades y servicios varían según el centro, y pueden incluir comidas, clases de arte y ejercicio, talleres de nutrición y tecnología, screening de beneficios, viajes recreativos y celebraciones de días festivos. Servicios de salud mental y de idiomas están disponibles en el lugar.

Llame o conéctese para encontrar en línea un centro “cerca suyo”.

212.244.6469

www1.nyc.gov/site/dfta/services/senior-centers.page

Apoyo para Adultos Mayores Confinados en su Hogar

Mantener la independencia y mantenerse bien

Doctores de Guardia

Los Doctores de Guardia brindan atención médica no urgente para adultos mayores confinados en sus hogares en Brooklyn, Bronx, Queens, Staten Island, Manhattan, Long Island y Lower Westchester. Los idiomas incluyen español, francés, yiddish y ruso. Llame para conocer la elegibilidad y si el programa acepta su seguro.

6010 Bay Parkway 9th Floor

Brooklyn, NY 11204

718.238.2100

doctorsoncallnyc.com

DOROT

Dorot ofrece programas en Manhattan a personas de 60 años o más que están confinadas en sus hogares o tienen dificultades para salir de sus casas sin apoyo.

Los servicios incluyen clases de ejercicio y programas educativos. También ofrecen transporte desde y hacia las citas, visitas a las tumbas de seres queridos y la asistencia a eventos culturales.

171 West 85 Street

New York, NY 10024

212.769.2850

dorotusa.org/our-programs

Selfhelp

Selfhelp promueve la vida independiente a través de una amplia gama de servicios para adultos mayores y otros neoyorquinos vulnerables. Los programas incluyen asistencia a sobrevivientes del Holocausto, servicios de vivienda, centros para adultos mayores y relevos para cuidadores, programas de tutores designados por un tribunal, y atención de salud en el hogar. Selfhelp también opera el programa NY Connects para el área de Queens.

520 Eighth Avenue
New York, NY 10018
212.971.7600

selfhelp.net

Servicios en el Hogar del Departamento for the Aging (DFTA) de la Ciudad de Nueva York

El DFTA trabaja con agencias de administración de casos para brindar atención en el hogar a personas mayores de 60 años con comidas a domicilio, aseo personal, limpieza (los beneficiarios de Medicaid no son elegibles para este servicio) y asesoramiento.

212.244.6469
www1.nyc.gov/site/dfta/services/in-home-services.page

Visiting Neighbors

Visiting Neighbors asiste a personas de 60 años o más en la ciudad de Nueva York que no tienen familiares o amigos cerca. Los servicios incluyen la asistencia a personas desde y hacia las citas o la tienda de comestibles. Sin cargo.

3 Washington Square Village Suite 1F
New York, NY 10012
212.260.6200
visitingneighbors.org

Transporte

Transporte accesible para mantener la independencia y el bienestar

Servicio de Transporte Access-A-Ride (AAR) de MTA

AAR proporciona servicios a personas que han demostrado tener necesidades que cumplen con los requisitos de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Llame para averiguar cómo calificar para el servicio y siga los pasos del proceso que se proporcionan en el sitio web.

877.337.2017 (centro de llamadas)
new.mta.info/accessibility/paratransit

Fundación Nueva York para el Proyecto del Programa de Arreglos para el Transporte de la Comunidad de Adultos Mayores Residentes (C.A.R.T.)

Los servicios de minibuses de C.A.R.T. proporcionan transporte gratuito especializado para adultos mayores vulnerables en Manhattan. Los minibuses llevan a los clientes desde y hacia las citas médicas y hospitales y actividades planificadas en centros de adultos mayores senior centers.

C.A.R.T. también entrega comidas a adultos mayores confinados en sus hogares que viven en mid-Manhattan.

490 Second Avenue
New York, NY 10016
212.956.0855
nyfsc.org/support-services/free-transportation

Transporte, continuación

Departamento para Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York

DFTA proporciona servicios a personas de 60 años o más que carecen de acceso al transporte o no pueden usar el transporte público. Muchos centros para adultos mayores también proporcionan transporte en grupo para salidas recreativas y culturales para sus miembros. Llame a Aging Connect para encontrar servicios.

212.244.6469 (Aging Connect)

[www1.nyc.gov/site/dfta/services/
transportation.page](http://www1.nyc.gov/site/dfta/services/transportation.page)

Tarjeta Metro de Tarifa Reducida (RFM) Tránsito de la Ciudad de Nueva York MTA

RFM proporciona a personas de 65 años o más tarjetas Metrocard a precios reducidos. Descargue y complete la solicitud para adultos mayores y envíe por correo a MTA New York City Transit o traiga la solicitud en persona a un Metro Card Bus o Van, o centro de servicios para el cliente de MetroCard sin cita.

718.330.1234

web.mta.info/nyct/fare/rfapply.htm

Oportunidades de Voluntariado

Aumente su participación
cívica

Departamento de Personas Mayores de la Ciudad (DFTA) de Nueva York— Programa de Voluntarios

El programa de voluntarios de DFTA ofrece oportunidades para que las personas de 65 años o más marquen una diferencia. Llame o explore las oportunidades para voluntarios del programa DFTA y llene el formulario de Interés del Voluntario de DFTA.

212.244.6469

[www1.nyc.gov/site/dfta/services/
volunteer.page](http://www1.nyc.gov/site/dfta/services/volunteer.page)

Oficina para los Asuntos de la Vejez El Programa de Voluntarios Retirados y Personas Mayores (RSVP)

RSVP recluta, capacita y ubica a personas de 55 años o más en una de sus agencias de servicios humanos basados en la comunidad. Las oportunidades de servicio incluyen áreas como promoción de la salud, asistencia a adultos mayores vulnerables a través de visitas al hogar, acompañamiento a las citas y comidas con entrega en domicilio. Los voluntarios pueden recibir un reembolso para determinados gastos de bolsillo, como el transporte.

2 Empire State Plaza

Albany, NY 12223

844.697.6321

[aging.ny.gov/programs/employment-and-
volunteering](http://aging.ny.gov/programs/employment-and-volunteering)

Recursos en los EE. UU.

Consulte estos recursos nacionales

Medicare Rights Center (MRC)

MRC proporciona información y asistencia de Medicare dentro de los Estados Unidos. MRC también ayuda con las preguntas relacionadas con la atención médica para adultos mayores y personas con discapacidades a través de consejería y defensoría, programas educativos e iniciativas de política pública. Este servicio es gratuito.

800.333.4114 (línea de ayuda nacional)

medicarerights.org

Administración de Asuntos sobre la Vejez (AOA) de EE. UU.

Localizador de Cuidados de Personas Mayores

AOA proporciona referencias locales para dar apoyo a consumidores en todo el espectro de asuntos que afectan a los adultos mayores. Llame o ingrese su código postal o ciudad/estado para encontrar ayuda en su comunidad.

1.800.677.1116

eldercare.acl.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU.

HHS proporciona un Directorio de Recursos en los Estados Unidos que apoyan a los adultos mayores y sus cuidadores al proporcionarles recursos en su comunidad local. Llame o conéctese para encontrar en línea los servicios locales.

200 Independence Avenue, S.W.

Washington, D.C. 2021

1.877.696.6775

hhs.gov/aging/index.html

Línea para Denunciar Fraudes a Personas Mayores del Comité Especial del Senado de los EE.UU.

Este comité investiga fraudes relacionados con ahorros para el retiro, robo de identidad, estafas telefónicas, Medicare, Seguridad Social y una diversidad de otros asuntos del consumidor que son importantes para los adultos mayores y ancianos. Llame o llene en línea para reportar fraudes y abuso dentro de programas gubernamentales.

1.855.303.9470 (línea directa para fraudes)

aging.senate.gov/fraud-hotline

Recursos en los EE. UU., continuación

RECURSOS REGIONALES

NY Connects (Nueva York Conecta)

NY Connects proporciona un Directorio de Recursos para personas mayores y personas con discapacidades de todas las edades. Llame o conéctese para encontrar en línea recursos locales.

Oficina para los Adultos Mayores del Estado de Nueva York
2 Empire State Plaza
Albany, New York 12223-1251
1.800.342.9871
nyconnects.ny.gov

Departamento de Programas y Servicios para Adultos Mayores del Condado de Westchester del Estado de Nueva York

El condado de Westchester ofrece una amplia gama de programas y servicios para adultos mayores durante todo el año, tales como eventos permanentes o anuales.

Los programas incluyen Health For Life (Salud para la Vida), que le ayuda a manejar las condiciones de salud crónicas, la nutrición, Medicare y más.

148 Martine Avenue
White Plains, NY 10601
914.995.2000
seniorcitizens.westchestergov.com

Comisión para Ciegos del Estado de Nueva York (NYSCB)

La misión de la Comisión para Ciegos del Estado de Nueva York es mejorar las posibilidades de empleo y maximizar la independencia. Para obtener más información o para encontrar una oficina de distrito local, llame o envíe un correo electrónico a la oficina de distrito más cercana.

1.866.871.3000
ocfs.ny.gov/main/cb

Westchester Library System Westchester Seniors Out Speaking (WSOS, Los Adultos Mayores de Westchester Hacen Oír su Voz)

El programa WSOS ayuda a personas de 60 años o más y aquellos que cuidan a los adultos mayores proporcionando información sobre planes de salud de Medicare, medicamentos recetados y cobertura de diferentes tipos de programas gubernamentales.

914.231.3260
wikis.westchesterlibraries.org/sbic

Departamento de Servicios Humanos División de Servicios para Adultos Mayores del Estado de Nueva Jersey

La división ofrece servicios y apoyos compilados por el Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey, incluyendo servicios de salud diurna para adultos, clases de prevención de caídas, educación de salud, programas de reducción del estrés para cuidadores familiares y servicios de protección para adultos. Encuentre su condado para acceder a recursos en su área.

PO Box 715
Trenton, NJ 08625-0715

1.800.792.8820 (Asesoramiento de Medicare y preguntas de servicios sobre envejecimiento en general)

1.877.222.3737 (Acceso a servicios para adultos mayores en su condado)
nj.gov/humanservices/doas/home

Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Discapacitados del Estado de Connecticut

El Departamento ofrece programas para maximizar oportunidades para la independencia y bienestar de personas con discapacidades y de los adultos mayores en Connecticut. Los servicios incluyen aquellos en las áreas de empleo, educación, vida independiente, accesibilidad y defensoría.

55 Farmington Avenue, 12th floor
Hartford, CT 06105
860.424.5055
800.537.2549 Llamada gratuita
portal.ct.gov/AgingandDisability/Content-Pages/Main/About-Us

Centro de Recursos del Área de Envejecimiento y Discapacidad de la Agencia para Adultos Mayores del Estado de Florida

Esta agencia atiende adultos mayores, adultos con discapacidades y sus cuidadores en los condados de Indian River, Martin, Okeechobee, Palm Beach y St. Lucie. Enumera una lista de red de información y servicios sobre Medicare, delitos contra adultos mayores, fraude y estafas, consejería nutricional, transporte y entregas de comida en el hogar.

1.866.684.5885 (línea de ayuda)
youragingresourcecenter.org

Atención Virtual de HSS

Acceda a la atención especializada experta de HSS, el hospital Nro. 1 en los EE. UU. para ortopedia, desde la comodidad y privacidad de su hogar. La Atención Virtual de HSS le permite consultar con un cirujano, médico u otro clínico de HSS utilizando su teléfono inteligente, tableta o computadora. Para conocer más visite hss.edu/virtual.



HSS Education Institute

535 East 70th Street New York, NY 10021



Para obtener copias adicionales, contáctenos al 212.606.1057 o communityed@hss.edu.



Muévete mejor siéntete mejor...donde sea que estés.

Muévete mejor y siéntete mejor con orientación de nuestros expertos en fitness, prevención de lesiones, técnicas de cuerpo y mente, postura y ergonomía y salud en general. Visite hss.edu/feelbetter para más información.

