



Por qué las Bibliotecas son un Gran Lugar para Relacionarse con su Comunidad

Julia Lee, Bibliotecaria de Servicios para Adultos, Biblioteca Pública de River Edge, Nueva Jersey

Francamente puedo decir que nuestra biblioteca es el corazón de la comunidad. Es un lugar mágico donde su situación económica, raza y edad no importan. Tengo el privilegio de servir a una ciudad que confía en la creación de lazos comunitarios y nuestra población de adultos mayores tiene mucho que ver con la magia.

Las personas mayores constituyen uno de nuestros grupos más grandes de usuarios y voluntarios de la biblioteca. Nuestros adultos mayores se ofrecen como voluntarios para ser tutores de ESL (inglés como segundo idioma) y se dedican a mejorar la vida de nuestra creciente población que no habla inglés. Las personas mayores participan de forma voluntaria en nuestro servicio de entrega a personas confinadas en casa. Entregan libros a los residentes que ya no pueden salir cómodamente de su casa. He visto a tutores de ESL reunirse con los mismos estudiantes durante décadas, entablar amistades para toda la vida y nuestros adultos mayores fueron los primeros en levantar la mano para ofrecerse como voluntarios cuando relanzamos

Continúa en la siguiente página

EN ESTA EDICIÓN

Por qué las Bibliotecas son un Gran Lugar para Relacionarse con su Comunidad

Centrarse en la Salud

Conciencia Plena

Recursos Destacados

Centro de Actividades

Juego de Preguntas

el servicio de entrega a personas confinadas en casa de nuestra biblioteca durante la pandemia. Y, por supuesto, *Friends of the Library*, una organización de voluntarios que brinda apoyo a la biblioteca, también está compuesta principalmente por personas mayores.

Desde la pandemia, hay muchas cosas que extraño de cómo solía verse la "norma" en la biblioteca. Extraño escuchar el sonido de charlas, ver a nuestros clientes habituales, pero sobre todo extraño realizar programas en persona. Nos hemos trasladado al mundo de la programación virtual y, en general, nuestros adultos mayores realmente han hecho la transición a este nuevo mundo. Desde clubes de lectura hasta divertidos juegos de preguntas y bingo, conferencias sobre jardinería, nutrición, historia local y programas interactivos para aprender a hacer arreglos florales, caligrafía, dibujo, ¡y mucho más! Me encanta ver la participación de nuestros adultos mayores y me siento muy inspirada por su voluntad de aprender algo nuevo.

La comunidad nos da un sentido de pertenencia y conexión que es aún más importante durante esta época de distanciamiento social. Llame a su biblioteca local para obtener una recomendación de libros, inscríbase en una clase virtual, averigüe sobre su colección digital y pregunte sobre las oportunidades de voluntariado que tienen. ¡La biblioteca está a su disposición para que la explore y también encontrará su propia comunidad en ese lugar!

Centrarse en la Salud: Soluciones para la Ansiedad en el Gimnasio

Si desea hacer más ejercicio pero el gimnasio le parece intimidante, no está solo. El cincuenta por ciento de las personas se sienten ansiosas al ir a un gimnasio. Los adultos de 55 años o mayores logran superar este miedo; representan el 22.3 % de los adeptos al gimnasio. Dado que los miembros más activos del gimnasio tienen entre 70 y 79 años, los gimnasios tienen servicios personalizados para adaptarse a las personas mayores.

Si quiere inscribirse en un gimnasio, aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a dar el primer paso:

1. Encuentre un establecimiento adaptado a las personas mayores. Este [Localizador de instalaciones y servicios adaptados a las personas mayores](#) de la Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (AARP, por sus siglas en inglés) hace que

encontrar un gimnasio diseñado para personas mayores sea fácil y conveniente. https://www.aarp.org/health/fitness/info-02-011/find_a_fitness_center_that_fits_you.html

2. Empiece con un entrenador personal.

Adaptarse a una nueva rutina de ejercicios puede resultar abrumador. Un entrenador personal comienza a su ritmo y lo guía a través de los entrenamientos.

3. Invite a un amigo a inscribirse con usted.

Que lo acompañe un amigo puede ayudarlo a hacer ejercicio a la vez que se divierte.

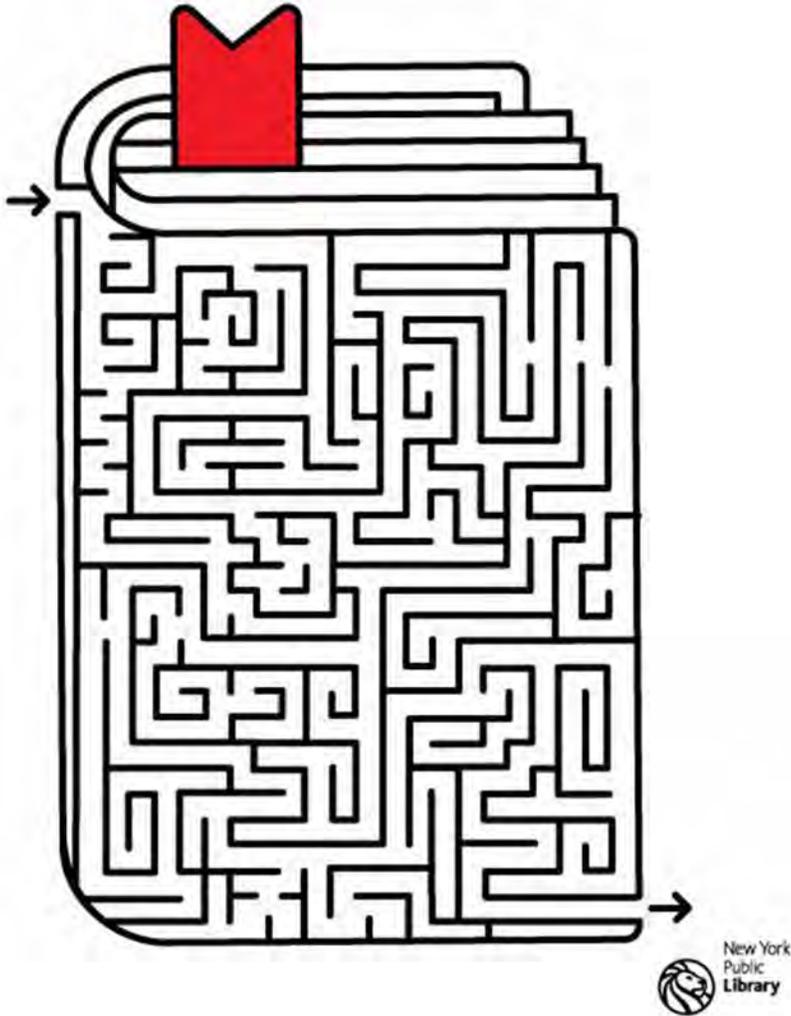
4. Sea paciente consigo mismo y con su cuerpo. Es posible que le lleve tiempo empezar a sentirse cómodo.

Consulte con su médico para determinar qué tipo y nivel de actividad física es adecuado para usted.

Centro de Actividades

Laberinto de Libros

Si bien es maravilloso perderse en un libro, es aún más satisfactorio llegar a esas últimas páginas y leer las últimas líneas. Piérdase en este laberinto de libros y luego encuentre su camino hasta el final. "No hay placer como la lectura".
- Jane Austen



La respuesta se encuentra en el reverso.

¡Es Hora de Jugar!

¿Qué mes era junio en el calendario romano temprano?

La respuesta se encuentra en el reverso.



"Ser desafiado en la vida es inevitable, ser derrotado es opcional".

- Roger Crawford



¡Queremos conocer sus comentarios para la edición del próximo mes!

Cuéntenos sobre su primer amor.

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a bsouza@cafsnj.org o llame al 201-740-7011.

Lectura Plena

Las prácticas asociadas a la lectura plena le dan al lector la oportunidad de disfrutar plenamente de la literatura. El lector puede experimentar sentimientos de calma y una mayor conciencia que conduce a una mejor comprensión del material. La próxima vez que esté con un grupo de lectura, pruebe este ejercicio:

Una de Muchas

El propósito de esta práctica es reconocer si las palabras pronunciadas por diferentes voces tienen un efecto en el significado. Puede leer con un grupo grande o pequeño. Para esta práctica, todos deben tener una copia de la misma obra literaria. (*¡Asegúrese de visitar su biblioteca local!*)

El grupo comenzará sentándose en silencio por unos momentos y enfocándose en su respiración. Una persona leerá el texto elegido en voz alta en su totalidad. Después, el grupo de nuevo guardará un momento de silencio. Luego, alguien leerá la primera línea del texto en voz alta. Después, el grupo volverá a guardar un momento de silencio. Otra persona leerá la segunda línea y la práctica continuará hasta terminar el material.

Para conocer más ejercicios de lectura plena, visite <https://www.mindful.org/three-simple-mindfulness-practices-you-can-use-every-day>.

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede comunicarse con nosotros en:

Bridget Souza: bsouza@cafsnj.org

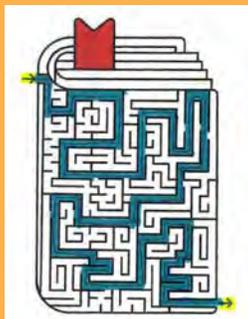
Terrina Baldwin: tbaldwin@cafsnj.org

Celebrar a los mayores en línea

<https://www.tcad.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcad.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTA DE LA ACTIVIDAD



RESPUESTA DEL JUEGO DE PREGUNTAS

La cuarta alteración que se hizo en la época romana fue el traslado de enero y febrero al comienzo del año, por lo tanto junio se convirtió en el sexto mes.

Recursos Destacados: Servicios Dentales Donados

La salud dental para los adultos mayores es una prioridad, sin embargo, a menudo se descuida debido a las barreras que las personas mayores pueden enfrentar. Una buena higiene dental ayuda a prevenir las caries, la pérdida de dientes, la enfermedad periodontal, las enfermedades cardíacas, la neumonía, los problemas de azúcar en la sangre y el cáncer oral mientras le ayuda a disfrutar de la comida y comer mejor. Un recurso de atención dental gratuita o de precio reducido que recomienda el Concilio Nacional del Envejecimiento es *Dental Lifeline Network*.

Dental Lifeline Network es parte de la Asociación Dental Estadounidense y presta servicios a personas que no cuentan con ingresos adecuados para la atención dental. Las solicitudes para el programa se llenan en línea y se pueden encontrar en <https://dentallifeline.org/donated-dental-services-dds-application>.

Cómo Calificar:

Los solicitantes deben carecer de ingresos adecuados para pagar la atención dental y:

- Tener una discapacidad permanente, o
- Ser personas de la tercera edad: 65 años o mayores, o
- Calificar como médicamente frágiles

Para obtener más información, visite: <https://dentallifeline.org/new-jersey>

Si usted o un ser querido necesitan ayuda para acceder a servicios y apoyo para adicciones...

**Llame o envíe un mensaje de texto:
201-589-2976**

Servicios de línea directa confidencial disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender el condado de Bergen

