

老年人 最新消息

期号

50

2024 年
4 · 5 · 6月

Alameda县老年人的耳目

第3页

全国老年人健康和健身日是5月29日。致力于通过体育活动改善健康状况。包括提供课程和活动以庆祝老年健身日的当地组织列表。

第6页

加州老化总体规划，Newsom政府五大目标回顾，即建立一个惠及所有年龄和能力的公平加州。

第8页

水果和蔬菜在健康老年饮食中的力量。当妈妈说“一天一个苹果，医生远离我”时，她可能是对的。

第10页

Medi-Cal（加州医疗补助）和Medicare（联邦医疗保险）的积极变化。关于资格、参保、资产限额和自付费用的重要更新。

第14页

老龄化研究所。概述 IOA 为支持Alameda县老年人而提供的计划/服务。



关于老年人最新消息

《老年人最新消息》是一份向Alameda县 50 岁及以上成年人提供信息、教育和支持的通讯。《老年人最新消息》季刊由Alameda县老化咨询委员会 (Alameda County Advisory Commission on Aging, ACA)

与地区老化机构 (Area Agency on Aging, AAA) 以及Alameda县社会服务机构，成人与老龄服务部 (County of Alameda Social Services Agency, Department of Adult & Aging Services) 合作出版。

聚光灯

本期内容...

聚光灯	2
特色内容	3
全国老年人健康和体能日	3
运动的好处	5
健康生活	6
加州老化总体规划	6
水果和蔬菜的力量	8
建议的健康检查	12
立法更新	10
Medicare (联邦医疗保险) 和 Medi-Cal (加州医 疗补助) 的变化	10
计划和服务	14
老化研究所	14
有用的资源	15
宣告	16
即将召开的会议	16

订阅

老年人 最新消息

直接邮寄到您家或
办公室的全彩季刊

拨打老年人信息和援助热线，
加入邮寄名单

1-800-510-2020

老化咨询委员会

ACA主席Laura McMichael Cady致辞

地区老化机构老化咨询委员会很荣幸能出版我们的第50期《老年人最新消息》。我们为Alameda县老年人提供信息、建议和资源的季度通讯已有12年之久！



对于Alameda县的老年人来说，现在是一个重要的时期。地区老化机构正在努力完成为期四年的全县地区计划。该计划将确定2024-2028年计划资金方面的优先事项。

请与我们一起参加四月份的听证会（有关时间、地点及如何获取 Zoom 链接的信息请见本通讯最后一页）。此外，请查看本期的健康和健身信息、一些优秀资源以及MediCare（联邦医疗保险）的变化。

我们需要您的声音—加入老化咨询委员会！

Alameda县老化咨询委员会(ACA)是联邦政府授权的咨询委员会。我们的使命是通过计划、服务、提倡和信息来提高老年人和残疾人的尊严、独立和生活质量。

资格：

根据《老年美国人法案》，ACA的会员应由以下人员组成：(a) 大多数为60岁或以上的人；(b) 服务提供者；(c) 反映其所代表地区的地理、种族、经济和社会状况的会员；(d) 至少一名代表残疾人利益的会员。

任期（席位） 四（4）年；最多两（2）个任期。

最大会员数量： 21

会议日期/时间： 定于每月第2个星期一上午9:15-11:45举行。

如何申请：

登录

<https://www.acgov.org/bnc/#/vacant-seats>，然后点击“申请该委员会的席位”完成申请。我们强烈建议您向Stephens-Pierre女士发送电子邮件（见下文），以帮助跟踪您的文件。

如要了解有关会议、议程项目等的更多信息，请联系地区老化机构（Area Agency on Aging）主任 Jennifer Stephens-Pierre，电话：510-577-1966 或发送电子邮件至 jspierre@acgov.org。

健康生活

全国老年人健康和健身日是5月29日。

这一天致力于改善老年人的健康。共同的目标是帮助美国老年人在未来的岁月里保持身体健康。

您永远不会太老：随着年龄的增长保持活跃

我们都听说运动对您有好处。您知道这对老年人和任何年龄段的人都一样吗？您永远不会太老能动起来，变得更强壮，改善您的健康。

在日常生活中安排锻炼和体育活动可以从很多方面改善您的生活。定期的体育活动可以改善您的平衡，增强或保持您的力量和健身。它还可以改善您的情绪，帮助您控制或减轻糖尿病、心脏病、骨质疏松症和抑郁症等疾病的影响。



尽管这些益处已得到证实，但老年人的运动和体育锻炼率却低得令人吃惊。在45至64岁的人群中，只有约30%的人表示他们经常在闲暇时间进行体育锻炼。在65至74岁的人群中，这一比例降至15%，在85岁及以上的人群中，这一比例降至5%。

专家建议老年人进行四种类型的活动：耐力、平衡、力量和柔韧性。快步行、跳舞和其他耐力锻炼可以改善心肺和循环系统的健康。这些运动可以让您更轻松地修剪草坪、爬楼梯和进行其他日常活动。

力量练习包括举重或使用阻力带。这些运动可以增强肌肉力量，有助于进行搬运食品杂物或抱孙子等活动。平衡练习有助于防止跌倒-这是老年人的主要健康风险。伸展运动或柔韧性训练可以让您有更多的运动自由，可以弯腰系鞋带，也可以在离开车道时回头看。

美国国立卫生研究院（NIH）的国家老化研究所所长Richard J. Hodes医生说：“即使您以前没有活动过，开始并保持活跃也很重要。”

接第4页

健康生活

老年人健康和健身日（续）

“我们知道，人们希望尽可能长时间地独立生活。通过定期运动，并在日常生活中增加体育活动，老年人可以保持身体功能，这是做他们想做的日常事情的关键。”

为了帮助您开始并继续前进，NIH召集了一些全国领先的衰老、锻炼和动力专家。他们为老年人制定了锻炼指南。该指南是为50岁及以上人群开展全国锻炼和体育活动的基础。它被称为[Go4Life](#)。

Hodes说：“老年人可以安全地运动，即使是那些身体有限制的人。”“Go4Life的研究表明，运动和体育活动对老年人（包括那些患有慢性疾病的人）有好处。”

Go4Life运动旨在在家中安全进行，无需特殊设备或衣物。来自国家老化研究所的免费书籍《锻炼与体育活动：您的日常指南》是该活动的核心资源。还提供其他免费材料，如提示单。迷你健身指南Workout to Go展示了如何随时随地保持活跃。

全国各地的许多组织都组织活动来传播运动的重要性和各种运动方式。Alameda县和周边县也举办当地活动，在社区公园、健身房和其他类似的地方举办。

要了解更多信息，请访问Go4Life网站go4life.nia.nih.gov。您会发现运动、成功故事和提示，帮助您保持动力。当地组织在老年健康与健身日以及一年中的其他时间都为您提供有趣的锻炼选择。或拨打1-800-222-2225，或电子邮件niaic@nia.nih.gov当地组织在“老年人健康和健身日”以及全年其他时间都为您提供有趣的运动选择。



Albany 老年中心将为50岁以上的老年人和看护人提供名为“柔和太极”的精彩运动课程。该课程包括轻柔的动作和详尽的指导，帮助您正确开始新的一天！该课程每周三天。如需了解更多信息，请致电 (510) 524-9122 或访问 www.albanyca.org/recreation/activity-guide

老年人健身日



北Oakland 老年中心每周提供各种课程和活动（大部分包含在\$12/年的会员卡中），包括力量和稳定性训练、乒乓球、匹克球、尊巴舞和健脑有氧运动。如需了解更多信息，请致电（510）597- 5085 或发送电子邮件至 NOSC@oaklandca.gov。



CityServe of the Tri-Valley 很高兴能提供 “Fresh Bites”活动，这是一个以地中海美食为主的现场健康饮食烹饪演示。活动将在 Pleasanton 办事处举行。我们还将举办一个虚拟的 “健康星期三” 研讨会，重点讨论如何减少老年人吸毒和酗酒的问题。欲了解更多有关我们提供的计划和报名参加这些课程的信息，请致电（925）222-2273 或发送电子邮件至 seniors@cityservecares.org



J-Sei, Inc. 提供多种多样的课程和活动，既有面对面的，也有在线的。您可以参加关节炎太极拳、Let's Groove、力量与平衡、温和瑜伽以及社区尤克里里、集体歌唱、麻将和 制作Kimekomi 娃娃。欲了解更多信息，请发送电子邮件 jill@j-sei.org 或登录 <https://j-sei.org/classes/>。

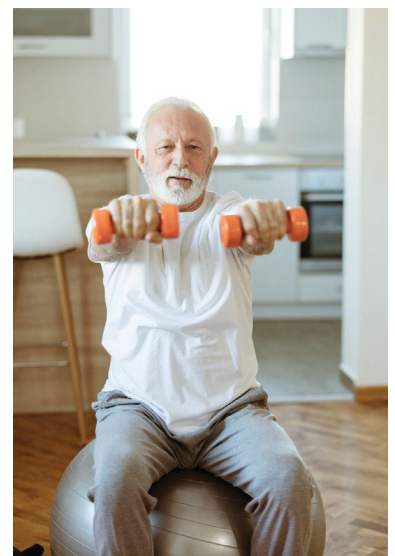


DayBreak成人护理 提供一个名为 “打开您的Zoom” 的令人兴奋的项目，这是一个针对老年人和家庭护理人员的在线锻炼课程。这个虚拟健身课程旨在以一种有趣和引人入胜的方式促进健康和幸福。每周提供三天。请致电（510）834-8314获取更多信息或登录 www.daybreakac.org。

运动的好处

运动和体育活动可以帮助您：

- 保持和提高您的体力和健身。
- 提高您做日常事情的能力。
- 改善平衡。
- 管理和改善糖尿病、心脏病和骨质疏松症等疾病。
- 减少抑郁情绪，改善情绪和整体健康状况
- 改善您在任务之间快速切换、计划活动和忽略无关信息的能力。



健康生活

为所有年龄和能力建设一个公平的加州 老化总体规划：2030年五大胆目标

自2021年1月启动以来，Newsom政府和立法机构已承诺投入数十亿美元，这是前所未有的投资促进该州2030年老化总体规划（MPA）中概述的公平和优先事项。已经通过了50多项MPA倡议，以加强现有计划，同时为目标人群推出新的服务。如今，扩大了加州老年人、残疾人和护理人员获得医疗保健的机会，增加了住房机会，提供了更多的家庭和社区护理选择，并为改善社区生活提供了一系列新的支持。以下是加州老化总体规划的五大目标摘要。



所有阶段的住房

目标一：所有阶段和年龄的住房。作为对经济适用住房建设、抵押贷款和租金减免以及便利交通的整体历史性投资的一部分，加州各社区正在扩大适合老年人的住房选择。

当我们步入老年时，老年人将生活在我们所选择的社区中，这些社区对老年人、残疾人和痴呆症患者都很友好，并能适应气候和应对灾害。加州也是首批被指定为AARP(美国退休人员协会)老年友好州之一。



健康重塑

目标二：健康重塑加州正在建立一个真正的家庭和社区护理系统的基础，这是老年人、残疾人和护理人员的首要事项。重点领域（1）加强家庭和

社区服务；（2）扩大医疗保健的可及性；（3）大胆的阿尔茨海默病治疗；（4）注重养老院质量；以及（5）数据驱动的未来需求规划。我们将获得在社区中生活所需的服务，并改善我们的健康和生活质量。

老化总体规划：



包容与公平

目标三：包容与公平-而非孤立。

我们正在建立一个新的公共信息和导航系统，以帮助老年人、残疾人

和家庭护理人员在社区中保持联系和受到保护，并对全州网络门户进行新投资，以便全天候访问社区资源，并改善语言访问和电话支持。我们将拥有终身的工作、志愿服务、参与和领导机会，并将免受孤立、歧视、虐待、忽视和剥削。



有效的护理

目标四：有效的护理加州优先支持直接护理人员，例如家庭护理助手、IHSS（居家援助服务）提供者和社区卫生工作者/促进者，以及医疗

专业人员，包括心理和行为健康临床医生、社会工作者、护士、初级保健医生和老年病学家。对继续提供绝大多数长期护理的无偿家庭护理人员的支持也是优先事项。我们将做好准备，并通过照顾年迈的亲人的回报和挑战获得支持。



负担起老龄

目标五：负担起老龄在修复社会保障网和解决生活水平远低于联邦贫困线的老年人和残疾人无家可归问题方面取得了前所未有的进展。

重点将放在：（1）制定无家可归者倡议；（2）以SSI/SSP恢复形式提供的现金援助；（3）通过Cal-Fresh倡议解决饥饿问题；以及（4）解决那些不符合Medi-Cal资格但需要医疗援助的人的负担能力差距。只要我们活着，我们就会有经济保障。

阅读完整的老化总体规划报告在<https://mpa.aging.ca.gov/>

健康生活

水果和蔬菜在健康老年饮食中的力量

水果和蔬菜的摄入量与多种慢性病和其他非传染性疾病的风险降低有关。研究往往侧重于水果和蔬菜中的抗氧化剂、黄酮类化合物和多酚的健康益处；然而，增加水果和蔬菜的摄入量也可能通过取代不太健康的食物来改变整体饮食结构，从而改善饮食中的总营养素、微量营养素和纤维含量。例如，一项分析从四项干预研究中提取了数据，这些研究涉及患有各种健康问题的参与者以及健康的老年人，结果发现，当水果和蔬菜的摄入量增加时，纤维、维生素 C 和 β -胡萝卜素也会增加，而总脂肪、饱和脂肪和淀粉的摄入量减少。



水果和蔬菜在健康老化中的作用

1960年代末，研究人员发现，水果和蔬菜摄入量增加与骨骼健康之间存在显著关联，这促使人们建议**食用富含水果、蔬菜和植物性蛋白质的饮食，以帮助减少骨质流失**。从那时起，几项基于人群的研究也发现了水果和蔬菜摄入量与骨骼健康之间的关联。



老年人粮食不安全

CalFresh Expansion 是加州最大的营养援助食品计划，为至少 60 岁符合低收入条件的老年人提供基本的饥饿安全网、为低收入且符合条件的 60 岁以上老年人提供基本的饥饿安全网，无论他们是否领取 SSI 或 SSP 福利，它可以帮助您购买营养食品，改善饮食习惯，提高整体健康水平。请登录 <http://GetCalFresh.org> 或致电 1-888-999-4772 申请。

富含蔬菜和水果的饮食有助于钠钾比例适宜，这可能会减少尿钙流失。它们还含有镁、钙和维生素 A、C、E 和 K，所有这些都对骨骼健康有益。此外，增加多酚和纤维摄入量可能会减少与年龄相关的慢性炎症，而这种炎症会加剧骨质流失。

2015年新西兰的一项研究随机选取了 50 名健康的绝经后女性，让她们在三个月内至少食用九份不同组合的蔬菜、香草和水果。其中包括 份蔬菜（至少两份绿叶蔬菜）和一份烹饪香草。其中一组强调食用具有抑制骨吸收（分解和

水果和蔬菜的力量

吸收）特性的特定蔬菜、香草和水果，包括柑橘、梅干、生菜、西兰花、西红柿、黄瓜、青豆、洋葱、大蒜、欧芹、鼠尾草、迷迭香和百里香。该组的骨骼健康指标有所改善。

在认知健康方面，2017年对六项前瞻性队列研究（共涉及21,175名参与者）进行的系统评价和荟萃分析发现，水果和蔬菜的摄入量与认知障碍的发生呈负相关，**包括阿尔茨海默病、痴呆症和认知衰退/障碍**。与最低摄入量水平相比，水果和蔬菜摄入量最高的人患病风险降低了26%。

作者说，这可能是由于水果和蔬菜中的抗氧化剂，如维生素C、维生素E、类黄酮和类胡萝卜素，以及植物雌激素和多酚。MIND饮食（地中海-DASH干预神经退行性延迟），特别是绿叶蔬菜和浆果，已被证明可以减少与年龄相关的认知能力下降。

在饮食中添加更多水果和蔬菜的简单方法

以下是增加水果和蔬菜摄入量的五条提示：

1. 如果您不喜欢蔬菜，可以把它们藏在尝起来很甜的奶昔里，每天用大枣或香蕉与一到两种蔬菜搭配。
2. 在现有菜肴中增加蔬菜是老年人“偷偷”摄入更多蔬菜的一种方法。在自制或罐装意大利面酱中加入胡萝卜碎、西葫芦碎、南瓜碎或黄瓜碎。您可以在商店里找到预切割或预磨碎的。
3. 将一把小菠菜或芝麻菜加入一个盛有谷物的碗中，或在您的碗汤上。每天吃一份沙拉。如果不想做沙拉，那就买吧。您可以买到几乎所有已经准备好的东西。
4. 每周做好食物准备。将沙拉蔬菜、洋葱、青椒和芹菜切碎，做成Mason罐沙拉；用几种蔬菜做汤、辣椒或炖菜。尝试烤一大锅蔬菜，每周在几餐中使用。
5. 如果担心浪费食物，可以在冰箱里储存冷冻蔬菜，而不是购买新鲜蔬菜。冷冻蔬菜非常经济实惠。如果赶上大减价，它们可以储存几个月。冷冻蔬菜可以在微波炉或炉灶上蒸熟，拌入汤或炖菜中，或加入面食和炒菜中。



资源：《水果和蔬菜的力量》作者：Carrie Dennett, MPH, RDN, CD; *Today's Dietitian*, 2019 年 7 月（第 21 卷，第 7 期，第 16 页）

立法更新

Medicare 和 Medi-Cal 的积极改变—Alameda县健康保险咨询和提倡计划的最新消息，为老年人提供法律援助

作者：Jenny Pardini, 社区教育协调员 - 老年人法律援助

参保 Medicare A 和 B 部分的特殊参保期 (SEP)

自 2023 年 1 月 1 日起，符合 Medicare 资格的个人可以参保（或重新参保）Medicare A 和 B 部分，具体情况如下：

- 您错过了参保机会，因为您居住在联邦、州或地方政府宣布紧急状态的地区。您的 SEP 在紧急声明的结束日期后六个月结束。
- 您将在 2023 年 1 月 1 日或之后失去 Medi-Cal 资格。您的 SEP 在您的 Medi-Cal 保险结束六个月后结束。
- 您的雇主、雇主健康保险计划或代表雇主的人向您提供了不正确的信息，导致您延迟了 Medicare 的参保。只要您在 2023 年 1 月 1 日或之后收到错误信息，您的 SEP 将在您通知社会保障后六个月结束。
- 您在 2023 年 1 月 1 日或之后被监禁释放。您的 SEP 从您被监禁释放的那一天开始，到您被释放后的第十二个月的最后一天结束。
- 社会保障决定您经历了特殊情况。如果您因无法控制的情况而错过了其他报参保时期，您可以通过此 SEP 参保。您的 SEP 取决于具体情况。

Medicare D 部分和低收入补贴

《通胀削减法案》在 2023 年降低了胰岛素的成本。每个 D 部分承保的胰岛素一个月的供应成本现在上限为 35 美元，而且您不必支付免赔额。如果您获得 60 天或 90 天的胰岛素供应量，那么每个承保的胰岛素产品每月的成本不能超过 \$35 每个月。

2024 年，一旦您通过计划为 D 部分药物支付的自付费用达到 \$8000（包括其他人或实体代表您支付的某些款项），您将自动获得“灾难性保险”。这意味着在日历年的剩余时间里，您将不为 D 部分药品支付任何费用。

“Extra Help”（额外帮助）是一项 Medicare 计划，旨在帮助收入和资源有限的人支付 Medicare 药品保险（D 部分）保费、免赔额、共同保险和其他费用。个人月收入必须低于 \$1903（夫妇为 \$2576）。个人的资源——包括股票、债券和支票、储蓄或退休账户中的钱——必须低于 \$17,220（夫妇为 \$34,360）。根据“额外帮助”计划，保费和免赔额将被取消，药物共同支付额将为 4.50 美元至 11.20 美元。要加入“额外帮助”，您可以致电县免费

Medicare (联邦医疗保险) 的改变

Medicare咨询计划(HICAP)，并与Medicare顾问交谈，或访问社会保障网站：

<https://ssa.gov>。

此外，自2024年起，收入不超过联邦贫困线150%且资源等于或低于该限额的医疗保险参与者有资格享受 D 部分低收入补贴 (LIS) 计划的全部福利。最近的法律变更取消了之前为收入在贫困线135%至150%之间的个人提供的部分 LIS 福利。一旦您的总药物费用（您和您的计划支付的费用）达到\$8,000您将为每种改变承保药物支付 \$0。

2025年即将推出：

- D 部分参保者可以选择在一年内分摊自付费用，而不是在任何一个面临高额自付费用。
- D 部分处方药的自付费用每年上限为 \$2,000。
- 健保缺口阶段将被取消。
- 药品制造商和 Medicare D 部分计划将支付更大份额的灾难性保险费用，而 Medicare 将支付较小份额。

远程医疗延长

直到2024年12月31日，所有患者无论身在何处都可以获得远程医疗服务。2024年12月31日之后：

- 对于非行为或心理远程健康，可能有始发地要求和地理位置限制，例如居住在农村地区的要求。
- 对于行为或心理远程医疗，所有患者无论身在何处，都可以继续获得远程医疗，无需始发地点要求或地理位置限制。

Medi-Cal资产限额删除

如果您在2024年及以后申请Medi-Cal，申请将不再要求提供资产信息。个人月收入必须低于\$1752（夫妇为\$2372），但Medi-Cal在确定资格时将不再考虑资产（也称为资源）。您可以亲自到社会服务办公室或在线申请<https://benefitscal.com/>。

如果您符合收入资格要求，有资格获得完整的Medi-Cal（无成本分摊），无论您的资产如何，您都将自动获得“Extra Help”（额外帮助）。Medi-Cal还为那些没有Share of Cost (分摊费用)的人和那些在特定月份达到分摊费用的人支付医疗保险B部分保费。

Health Insurance Counseling and Advocacy Program 有顾问可以帮助所有Medicare受益人。如果您对Medicare或相关健康保险有任何疑问或问题，请致电510-839-00393预约。

健康生活

常见的健康检查和程序：一些一般指南。

对于65岁以上的成年人：

血压至少每年检查一次。您可能需要更频繁地接受检查，尤其是如果您患有心脏病、肾脏问题、超重、有一级亲属患有高血压、黑人或过去有过临界值或高读数。

骨密度测试年龄50-70岁。与您的医疗提供者讨论您是否有患骨质疏松症的风险。风险因素可能包括：体重低、使用类固醇（男性）、吸烟、酗酒、50岁后骨折以及有髌部骨折或骨质疏松症家族史。

胆固醇筛查每5年进行一次。更常见的情况是，如果您有饮食变化或体重增加，或者您有高胆固醇、糖尿病、心脏病或肾脏问题的病史。

大肠癌筛查定期筛查，直到75岁。超过75岁的患者与您的医疗提供者讨论您是否应该每年进行一次粪便样本检测，可能每5-10年进行一次灵活的乙状结肠镜检查，每5年进行CT结肠造影，或每10年进行一次结肠镜检查。如果您患有溃疡性结肠炎、有结直肠癌病史或腺瘤性息肉，您可能需要更频繁的检测。

牙科检查每年或更频繁地进行。

糖尿病筛查每3年进行一次。如果您的亲戚患有糖尿病、超重、高血压或心脏病，或者患有糖尿病前期，可能会更频繁。

眼科检查每1-2年进行一次。如果您有视力问题或青光眼风险，可能会更频繁。如果您患有糖尿病，请确保您的检查包括您的视网膜。

听力测试如果您有听力损失的症状，请进行。

免疫接种：每年注射流感疫苗。肺炎球菌疫苗（如果已经接种了几年，请检查新疫苗）。白喉破伤风和无细胞百日咳（Tdap）每10年一次。美国疾病控制与预防中心（CDC）强烈建议接种带状疱疹（50岁以上）、乙型肝炎、呼吸道合胞病毒和新冠肺炎疫苗。

传染病筛查成年后至少进行一次丙型肝炎和艾滋病毒筛查。可能更多频繁取决于生活方式和病史。

肺癌筛查如果您年龄在50-80岁之间，有每年20包以上的吸烟史，并且目前吸烟或在过去15年内已戒烟，则每年进行一次。



健康检查

体检定期进行筛查疾病、更新疫苗、筛查抑郁和焦虑，并评估饮食和运动以及跌倒风险、安全问题以及酒精和药物使用情况

皮肤癌检查每年进行，特别是如果您以前患过皮肤癌、有亲属患有皮肤癌或者免疫系统减弱

对于65岁以上的女性：

宫颈癌筛查普遍认为，65岁以上未被诊断为宫颈癌症或癌前病变的女性可以停止筛查，只要她们在10年内连续3次阴性Pap检测或连续2次阴性Pap和HPV检测，最近一次检测发生在5年内。

乳房X光检查根据风险因素，每1-2年进行一次，直到75岁。专家们对75岁后乳房自检、临床检查或乳房X光检查的疗效并不一致。



对于65岁以上的男性：

腹主动脉瘤筛查如果您64岁至75岁并且吸过烟，至少进行一次。

前列腺癌症筛查：55-69岁，询问您的医疗提供者PSA测试的利弊。70岁或以上，大多数建议都反对筛查。不再建议进行睾丸自检



始终咨询您的医疗保健提供者，以获得针对您的建议。来源：

uspreventiveservicetaskforce.org、medlineplus.gov和cdc.gov。

支持老年人：Alameda县老化研究所计划综述

作者Rowena Fontanos, 社区项目与发展总监

老化研究所（IOA）自1985年成立以来就有着丰富的历史，致力于增强老年人的能力，让他们在保持健康、幸福、独立和积极参与社区的同时，优雅地步入老年。植根于旧金山，我们的业务范围已扩展到加州的多个地区，包括Alameda县。

当IOA和LIFE ElderCare开始讨论合作关系时，我们从一开始就相互承诺尊重和保护LIFE Elder Care在Alameda县建立的卓越遗产。经过数月的合作对话和对LIFE ElderCare开创的宝贵项目的深入研究，我们为我们的组织建立了一个共同的愿景，让它们联合起来继续实施一些关键举措。

2023年夏天，我们开始实施护理管理计划、Friendly Visitors（友好访客）和老年伤害预防计划（SIPP）。IOA SIPP的核心是旨在防止老年人跌倒的三个基本支柱：

- 家访和跌倒预防教育
- 家庭小改造
- Bingocize—促进身体健康的社交活动

友好访客计划每周为在无法离家的Alameda县老年人提供陪伴。通过与志愿者的面对面访问，该计划有助于减少社会孤立和孤独，改善身心健康，并促进代际联系和理解。这些丰富而有益的关系为人们讲述故事和建立友谊创造了机会。

IOA对Alameda县社区的奉献与我们多年来致力于在LIFE ElderCare培养的影响力遗产的基础上再接再厉的承诺相呼应。在 IOA，我们自豪地继承了关爱个人的传统，无论他们身处何种境况，并丰富老年人的生活。我们致力于在Alameda县及其他地区创造积极变化的承诺始终坚定不移。

如需更多信息，请致电 415-750-4111 联系我们的 IOA Connect 团队，或访问我们的网站 ioaging.org。

有用的资源

快乐心脏

快乐心脏运动是一项全县范围的促进心脏健康的活动。言)。多吃富含纤维、蛋白质、钙、钾和镁的新鲜食物，少吃盐、糖和不健康脂肪，有助于预防高血压，降低患心脏病和中风的风险。我们饮食中过量的盐大部分来自包装、加工、商店购买和餐馆食品。登录 <https://acphd.org/nutrition-services/happy-heart/> 了解免费血压筛查、血压管理课程、具有多种文化风味的低钠心脏健康食谱（提供多种语言）。



医疗保健决策日（4 月 16 日）

预先护理计划（ACP）是一份法律文件，支持您在无法为自己说话的情况下决定您想要和不想要的医疗保健治疗。它列出了维持生命的治疗方案，并确定了一位18岁以上的可信赖的人作为您的决策者（有时称为“医疗保健代表人”、“医疗保健代理人”或“医疗保健持久授权人”）。无需律师 – 只需两名证人或一名公证人。您的 ACP 可以免费创建，永不过期，并且可以根据需要更新。

访问 www.theconversationproject.org 以获取发起对话的想法和工具，并了解有关4月16日全国医疗保健决策日的更多信息。

联系 Care Partners 寻求帮助或申请小组培训/研讨会：
Care.Partners@acgov.org Care.Partners@acgov.org



Silver Sneakers

通过一些 Medicare 计划为65岁以上的老年人提供免费健身俱乐部会员资格。专为老年人设计的免费在线直播和点播视频课程，让您可以在家中或任何地方通过平板电脑或智能手机上的 SilverSneakers 应用程序（Apple 或 Android）锻炼。登录 <https://tools.silversneakers.com/> 或致电 1-877-871-7020（TTY 711）检查您的资格



老年人最新消息
地区老机构老化咨询委员会
6955 Foothill Blvd, Suite
300
Oakland, CA 94605-1907

老年人信息和援助
电话:1-800-510-2020
<http://seniorinfo.org>

PRSRT STD
US POSTAGE
PAID
HAYWARD, CA
PERMIT # 45

即将召开的会议

老化咨询委员会

- 2024年4月8日星期一上午9:15
- 2024年5月13日星期一上午9:15
- 2024年6月10日星期一上午9:15

通过电子邮件 aaa@acgov.org 获取会议的 Zoom 链接。

宣告

招募志愿Medicare(联邦医疗保险)顾问

您是否正在寻找有意义的志愿者经历? Health Insurance Counseling and Advocacy Program(HICAP)健康保险咨询与倡导计划可能适合您! HICAP 正在寻找志愿者来帮助拥有Medicare的人了解其复杂的医疗保险选择系统。通过一对一咨询和非正式倡导, HICAP 志愿顾问是消费者倡导者, 他们为老年人和残疾人提供有关Medicare需求的信息、工具和问题解决方案。



我们欢迎所有申请人, 尤其对那些精通其他语言的人感兴趣, 尤其是西班牙语、粤语、普通话、韩语、越南语或美国手语。

有关 HICAP 的更多信息, 请访问我们的网站: www.lashicap.org/programs/hicap/ 并在此处查看 HICAP 顾问职位描述: <https://www.lashicap.org/donate/volunteer/> 或致电 (510) 832-3040分机312 与 Jacob Sytsma 交谈。

全县区域计划进入最后阶段

一项指导Alameda县 55 岁以上成年人决策、投资和改进的新计划即将发布, 供您查看。

每四年制定一次的全县老年人区域计划 (CWAP) 尽可能地反映了社区的需求和观点。对于2024-2028年的 CWAP, 老年人和关心他们的人通过提交3,900多份多种语言的需求评估调查、聚集在该县五个地区的公共论坛并参加焦点小组, 表达了自己的声音。

公众将能够在线查看计划草案并在公听会上发表评论。 [请查看我们的网站以获取最新信息。](#)

CWAP 的艺术: CWAP 工作也展现了Alameda县的才华。看看歌手 [Keith Barros 的表演](#), 为第 3 区公共论坛拉开了序幕。

