

老年人最新消息

期号

51

2024 年
7, 8, 9月

Alameda县老年人的耳目

第3页

九月是全国健康老化月
关注45岁以上成年人健康生活方式的重要性。

第6页

团体健身，保持不跌倒，
Spectrum社区服务提供团体
伤害预防课程，加上您可以在家做的5项运动。

第9页

爱情诈骗：弱势的老年人为
寻找爱情而破产。识别可能的
爱情骗局，以及如果您怀疑自己的
亲人可能上了骗子的当，该怎么做。

第10页

停止罪行一而不是老年人。
Alameda县及其城市正在采取
措施提高所有居民的安全，
尤其是老年人。

第14页

有用的资源。技术教育、极端
天气资源、创建先进指令等。



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)

与地区老龄化机构 (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

在本期号...

聚光灯	2
特色内容	3
全国健康老化月	3
鹰嘴豆泥健康食谱	5
健康生活	6
趣味健身 · 防止跌倒	6
居家防跌倒运动	7
停止罪行而不是老年人	12
聪明的理财！	9
老年人成为浪漫骗局的目标	9
右田的咨酒	14

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

当您阅读本期《老年人最新消息》时，地区老化机构将制定出新的2024-2028年全县四年地区计划。经过一年多的规划过程，包括调查、小组讨论和公共信息会议，AAA会辛勤工作的员工已经制定出了Alameda 县老年服务资金分配计划。除了资源信息的可获取性、老年服务组织之间的协调以及为老年人提供志愿者、社交和就业机会外，该计划还优先应付老年人的经济和食品无保障、无家可归、护理人员短缺和安全问题。



AAA 为这一计划感到自豪，并感谢所有对此提出意见的Alameda 县老年人。该计划是一份“动态文件”，将定期更新。更多信息请访问aaa.acgov.org。

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。

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。

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。

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

九月是全国健康老化月

更健康老化的10个提示

9月是健康老化月，这是30多年前由Healthy Aging®组织创建的全国纪念月。

国际多媒体平台Healthy Aging®总裁Carolyn Worthington表示，9月的使命是“让人们关注健康生活方式对45岁以上成年人的重要性”。

追求更健康的生活方式永远不会太迟，九月是制定计划的最佳时机。用个人承诺重新找回“回到学校”的感觉，让自己焕然一新。为了在身体、社交和精神上提高自己，这里有10条提示可以激励您：



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。

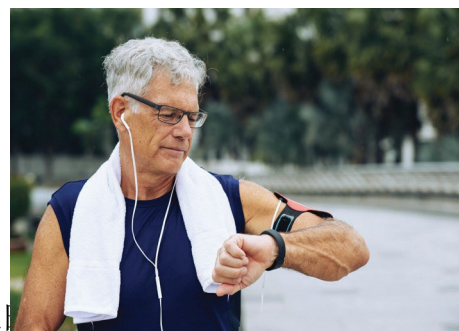


运动

1. **多运动，少坐。**为什么？体育活动是您的武器，有助于控制血压，预防心脏病和中风，并可能降低您患抑郁症、焦虑症和某些癌症和2型糖尿病等疾病的风险。应该做什么？选择一些有趣的事情，这样您就可以坚持下去，比如骑自行车、散步、跳舞、游泳或有氧运动。

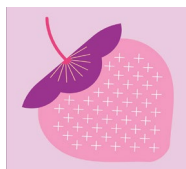
2. **需要做多少运动？**需要做多少运动？目前的国家建议是每周进行 150 分钟中等强度的体育锻炼，并进行两天肌肉强化训练。一周 7 天，每天只需 20 分钟，如果一周 3 天，则每天约需 1 小时。

3. **使用免费网站和应用程序激发您的动力**，如 AllTrails (<https://www.alltrails.com/>) 来寻查找世界各地的徒步路线，或 Heart.org 提供有关如何加入步行俱乐部的建议 (<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/start-or-join-a-walking-club>)；或 CDC 提供有关残疾人士的建议 (<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html>)。



接第4页

健康生活



饮食与营养

4. **尝试减少盐的摄入。**富含钠的饮食与高血压、中风和心脏病发作有关，这些都是尽量不要在食物中过量加盐的好理由。在饮食中添加更多的纤维，可以帮助降低胆固醇、控制血糖，还有助于保持良好的消化系统健康。



社交活动

5. **志愿活动。**提供服务是将快乐带入生活的绝佳方式，而不是只关注自己。重新关注他人，自愿投入时间和专业知识。United Way、美国红十字会、VolunteerMatch 和 AmeriCorps 都是有用的资源。



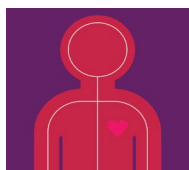
6. **击退孤独。**不要等电话铃响。要积极主动，打电话约人共进午餐。制定一个午餐约会日历，挑战自己每月至少有两次午餐约会（每周一次更好！）它不一定很贵…带上野餐去公园。尝试混合与老朋友和新认识的人的聚会。

7. **重燃或追寻新的激情。**认真思考一下您喜欢做什么，而不是别人告诉您做什么来认识新朋友。选择一些可以结识新朋友的活動。

8. **养一条狗。**如果您没有狗，养一条狗，然后遛遛狗。您会惊讶于通过您的狗您会遇到多少人。不能养狗？查看当地的人道协会，看看他们是否需要遛狗者。



健康老化



心理平衡

9. 对自己能完成的任务持现实态度。学会说“不”... 不要用待办事项清单来压垮自己。非营利组织美国心理健康协会 (<https://www.mhanational.org/>) 提供更多减少或控制压力的提示。

10. 计划下一阶段。充分利用您现有的职业经验, 开始新的职业生涯。享受短暂的“退休。” 旅行, 花更多时间陪伴家人和朋友。然后培养新的兴趣爱好, 追求您可能已经搁置了几十年的兴趣。重新定义自己的目标, 保持认同感和使命感对健康的生活方式至关重要。

让九月成为您更新或设定健康生活方式目标的最佳时机。

鹰嘴豆泥 (鹰嘴豆蘸酱)

这是一款简单又营养的中东蘸酱, 可用于皮塔饼和蔬菜, 也可用于制作素食三明治和卷饼。鹰嘴豆泥是一种低钠、有益心脏健康、低脂肪的植物性蛋白质, 富含高纤维健康碳水化合物。

材料

- 2 罐 (每罐 16 盎司) 减钠鹰嘴豆, 洗净并沥干
- 2 杯水 (用于炖煮), 外加几汤匙冰冷的水
- 1 汤匙特级初榨橄榄油 1/4 杯新鲜柠檬汁
- 2 瓣大蒜, 切碎
- 1/4 茶匙碎黑胡椒
- 1/4 茶匙辣椒粉或孜然粉
- 3 汤匙芝麻酱
- 2 汤匙切碎的意大利扁叶欧芹

方法

1. 将鹰嘴豆沥干水分, 加入锅中, 慢炖20分钟使其变软, 然后彻底沥干水分。
2. 用搅拌机或食品加工机将鹰嘴豆做成泥。加入橄榄油、柠檬汁、大蒜、胡椒、辣椒粉 (或孜然粉)、芝麻酱和欧芹。搅拌均匀。
3. 加入冰冷的水, 一次1汤匙, 直到混合物达到涂抹的效果。搅拌3-4分钟, 直到非常平滑。
4. 立即食用, 或者盖上盖子冷藏至可以食用。



与朋友一起快乐健身，让您不会跌倒

作者：May Funabiki, Spectrum社区服务—预防跌倒计划经理

我们敢打赌，您可以说出定期体育活动的不止一个好处。它可以帮助老年人改善平衡、力量和心血管健康。

它降低了跌倒的风险，而跌倒是老年人致命和非致命伤害的主要原因。但您是否也知道，与他人一起锻炼对身体健康和死亡率有着切实的影响？

与新老朋友一起健身可能正是您现在所需要的。原因如下：

1. **动机**：在集体环境中锻炼可以起到激励作用。看到其他人朝着类似的目标努力，可以鼓励老年人坚持运动。
2. **责任性**：团体运动班通常有一个固定的时间表，这可以帮助老年人坚持一致的运动习惯。上课的责任感是一种强大的动力。
3. **认知益处**：一些研究表明，经常运动有助于保持老年人的认知功能，降低认知能力下降的风险。团体运动具有社交性和刺激性，可以促进这些认知方面的益处。
4. **安全**：在团体环境中锻炼通常会得到合格教练的监督和指导。这对可能有健康问题或行动不便的老年人尤其有益，确保他们安全运动。
5. **情绪健康**：运动会释放内啡肽，这是一种自然的情绪提升剂。参加团体运动可以帮助老年人减轻压力、焦虑和抑郁症状。
6. **社会交互**：团体运动提供社交机会，这对心理健康至关重要。它可以减少老年人有时会经历的孤独感。

研究表明，拥有强大社交网络的老年人患心脏病、高血压和糖尿病等慢性病的几率较低。他们也更有可能从事健康的行为，如均衡营养和坚持医疗。和朋友约会，做您最喜欢的体育活动，无论是散步、园艺还是高尔夫。或者今天参加团体运动班，和新朋友一起健身吧！

健康老化

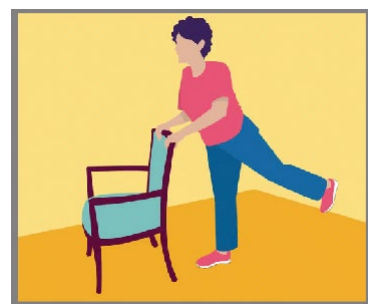
在Spectrum社区服务中心，我们提供团体健身课程，作为预防跌倒计划的一部分。我们计划的主要目标是减少和/或防止有风险的低收入老年人跌倒的次数。我们的战略应付以下因素：

- **行为**。我们提高人们对预防跌倒的认识和教育，包括正确的姿势、积极的生活方式、社会联系和更好的饮食习惯。
- **物理**。我们提供预防跌倒技能训练运动系列，有助于发展力量，提高灵活性和平衡，并提高手眼协调性。
- **环境**。我们在课堂上提供关于简单评估和改进的提示和教育，使您的环境更安全，例如安装夜灯、固定地毯和安装扶手

要了解更多关于Spectrum Community Services的团体健身服务和当前预防跌倒活动的信息，请访问：<https://spectrumcs.org/senior-services/fall-risk-reduction>。注册以防止滑倒、绊倒和跌倒。留下来和新朋友一起玩吧！请参阅以下我们在Spectrum社区服务课程中所做的运动示例，让您保持健康并预防跌倒。在家试试吧！

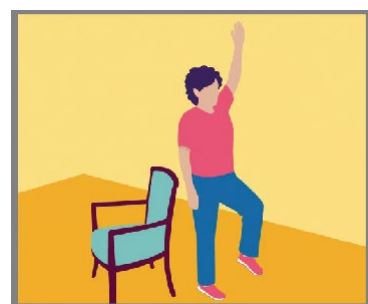
后腿抬高

- 双脚稍微分开站立。
- 站立腿的膝盖应柔软（轻微弯曲）。
- 慢慢向后抬起一条腿，保持背部挺直。
- 保持2秒钟，然后返回起始位置。
- 重复10次，然后换到另一条腿。



单腿站立，手臂伸展

- 站在一把结实的椅子旁边，双臂放在身边。
- 将左手举过头顶。
- 左脚慢慢抬离地面。
- 保持这个姿势十秒钟。
- 在右侧重复同样的动作，交替进行。

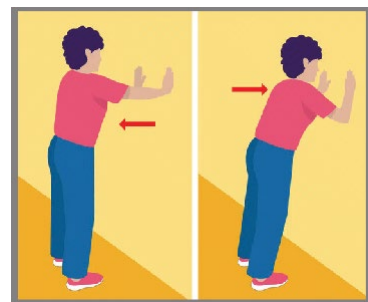


健康生活

在家进行的老年人防跌倒运动

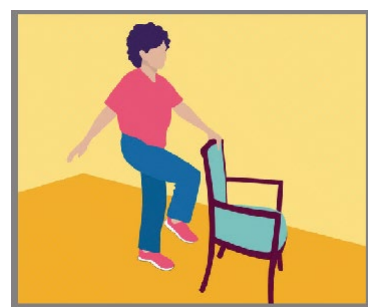
墙壁俯卧撑

- 双手放在与肩同高的墙上。
- 脚跟着地。
- 慢慢地将身体向墙放低，弯曲肘部，同时保持背部挺直。保持2秒计数。
- 慢慢伸展双臂，回到起始姿势。
- 保持2秒钟。保持肘部柔软（不要锁住）。重复。



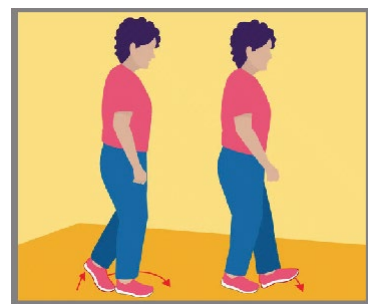
火烈鸟站姿

- 双脚微分开站立。
- 支撑腿的膝盖应稍微弯曲。
- 尽量抬高右膝，以与地面平行为目标。
- 保持该姿势 2 秒钟，然后慢慢放回起始姿势。
- 换另一条腿交替重复。



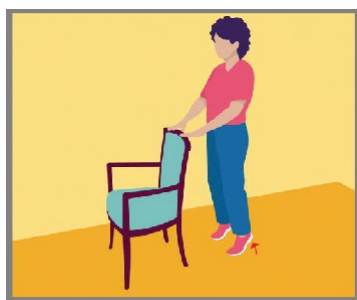
走线

- 站立在墙壁或柜台附近，目视前方。
- 将一只脚放在另一只脚的正前方，使双脚形成一条直线。
- 向前走，从脚跟到脚趾呈直线行走。
- 重复10个或更多步骤。
- 转身重复运动。



抬高脚趾

- 站直，双臂放在身体前方。
- 用脚趾将自己抬起来，尽量抬高，然后慢慢放下，数 3 下。
- 站直—不要靠在椅子或柜台上。
- 以可控的方式抬起和放下20次。



聪明的理财！

弱勢的老年人寻找爱情而破产

作者：Deborrah Cooper，计划专家，地区老化机构

陷入爱情骗局会让您心碎、破产。老年人为了了一段虚假的爱情，失去了家园，清空了退休账户，耗尽了毕生积蓄，而这一切不过是爱情的幻想。

尽管爱情骗子的目标是所有年龄段的受害者，但美国联邦贸易委员会（FTC）报告称，60岁及以上的成年人越来越多地成为爱情和其他类型欺诈的目标。老年人成为骗子最喜欢的猎物似乎有五个主要原因：

1. 婴儿潮一代拥有退休金和养老金。
2. 婴儿潮一代经常拥有其他资产，如投资组合、艺术收藏、贵重珠宝和房地产，他们可以利用这些资产贷款或变现。
3. 老年人可能与保护性的家人和朋友更加隔绝。
4. 老年人的认知能力可能会下降，从而影响他们对可疑行为、金融风险和情感操控的评估能力。
5. 与互联网时代成长起来的X代和Y代骗子相比，老年人总体上不太懂技术。

爱情骗局是如何运作，为什么成功

爱情骗子主要通过操纵情感来获得您的信任，他们集中寻找孤独的老年人（通常是寡妇和鳏夫），并用花言巧语来表达爱和奉献。最容易受害的是那些把感情置于逻辑之前的人，他们允许自己被爱情的幻想所淹没。

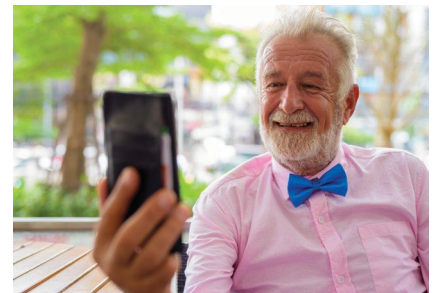
骗子在约会和社交媒体应用程序上创建诱人的个人资料，佯装瞬间被吸引或强调两人可能有的共同点来联系目标。时间总是个问题——他们以令人眼花缭乱的速度用言语推动事情发展，但他们总有理由不能进行FaceTime或Zoom，或者不断取消当面会面。

典型的爱情骗局包括以下内容：

- 骗子们涌向在线约会网站和约会应用程序，通常会创建虚假的个人资料，以吸引特定人群。他们就像网中的蜘蛛，坐等您联系他们。
- 骗子要求您离开交友平台，这样他们就可以向您索要真实的电话号码和电子邮件地址，以及网站不允许用户交换的其他个人信息。
- 骗子自称是专业人士，他们的工作要求他们在美国境外，在荒无人烟的石油或捕鱼钻井平台上，或者在军队里，电话联系不上。共同点是他们从不在您附近居住或工作。

聪明的理财！

- 骗子会通过奉承和关注来迅速推进关系。他们的目标是尽快建立情感纽带和依赖关系。他们可能会在几次交谈后就宣布自己已经坠入爱河。
- 骗子会编织一个谎言网，做出结婚或同居的虚假承诺—编造一个想象中与受害者在一起的未来故事，让您们从此过上幸福的生活。
- 骗子会像躲避瘟疫一样躲避视频通话，因为他们和用来引诱您的虚假个人资料中的照片不一样。
- 骗子在您还没有见到他们之前就向您要钱。2022年，美国联邦贸易委员会（FTC）报告称，24%的爱情骗子撒谎欺骗受害者，说他们或身边的人生病、受伤或入狱。
- 他们通常先提出小额要求试探对方，然后再提出大额要求。有些人甚至会先寄钱给您，让您请他们吃一顿饭，或帮助您付账，以建立信任。
- 骗子通常会要求见面，但绝不会真的见面。当面见面的机会往往取决于受害人是否愿意满足他们的经济要求。



他们把受害者目标想听到的一切都告诉他们，钩子就被设置好了。

但随后，神奇的是，出现了某种紧急情况，他们需要财政帮助来缓解。使用的典型例子：紧急汽车维修；药物；提前支付机票或差旅费用，以便他们能够拜访您；结清赌债，因为他们的生命处于危险之中；支付儿童/家庭成员的医疗或葬礼费用；买一台新的电子设备，这样他们就可以继续工作、学习或与您交谈。或者，他们可能需要资金来推动事情的发展，与受害者一起建立新的生活。

他们可能会要求将现金电汇或电子转账，但通常会要求以加密货币或礼品卡的形式发送，受害者几乎没有机会

收回资金。一旦您转账或分享礼品卡背面的数字，就无法拿回您的钱。

我们在谈论什么样的损失？

爱情骗局是用来欺骗不知情受害者的高效工具。仅在2023年，联邦贸易委员会就报告称，美国人因诈骗损失了100亿美元，比2022年增加了10亿美元。2022年，联邦贸易委员会收到了200多万份欺诈报告，其中三分之一来自60岁以上的成年人（这一年龄段的损失超过16亿美元）。

受害者在向骗子发送暴露照片的压力下遭受了额外的损失，这些照片后来会被用来勒索他们。他们甚至可能玩长期游戏，随着时间的推移（一年或更长时间）培养信任，然后说服他们的目标汇集资金并与他们一起投资，而受害者永远不会得到一分钱的回报。

爱情诈骗：

保护自己免受爱情骗局！

以下是一些提示，可以帮助您避免爱情骗子的诱惑：

1. 在发送金钱、Amazon上礼物或分享财务信息之前，请咨询朋友或家人。简单地与不参与这种情况的人交谈往往足以识别危险信号。
2. 注意寻求个人信息的随机请求，如您的社会安全号码、驾驶执照号码、医疗保险号码等。这些信息可能被用来窃取受害者的金钱和/或身份。
3. 相信您的直觉。如果某件事看上去好得让人难以置信，那么它很可能就是假的。
4. 注意“爱情轰炸”，当一个人在恋爱初期用过度的奉承、感情和赞美来操纵您的情绪时。
5. 警惕陌生人在社交媒体上与您交朋友—据报道，Instagram（29%）和Facebook（28%）是最受欢迎的两个与骗子互动的平台。
6. 如果您喜欢某人，可以请求短视频聊天。如果他们拒绝或编造可疑的借口，那就是一个巨大的危险信号。
7. 记住细节。对与某人之前告诉您的不符的照片或个人资料信息保持警惕。
8. 不要盲目相信他们所说的人。使用Google上的图片和姓名反向搜索来验证您在网上认识的人的身份。
9. 远不要在没有尽职调查的情况下向陌生人发送亲密照片或投资（咨询律师）；
10. 如果您产生怀疑，请向家人和朋友或您的银行机构吐露心声。

陷入爱情骗局会让您心碎和破产。老年人失去了家园，掏空了退休账户，耗尽了毕生积蓄，只为追求一个爱情的幻想。

可悲的是，一旦震惊消退（当老年人意识到他们所有的钱都没了），大多数人都会感到背叛、羞愧和沮丧。知道自己陷入骗局可能会令人尴尬，因此，爱情骗局可能是数字时代最少被举报的罪行而之一。

如果您认为您或您亲人是爱情骗局或其他金融欺诈的受害者，请向FBI互联网罪行投诉中心([https:// www.ic3.gov/Home/ComplaintChoice](https://www.ic3.gov/Home/ComplaintChoice))，或联邦贸易委员会([https:// reportfraud.ftc.gov/](https://reportfraud.ftc.gov/))提交报告。您也可以拨打司法部老年人欺诈热线833-FRAUD-11 (833-372-8311)。

记住，防范爱情骗局的最佳防线是意识。了解骗子使用的常见策略可以帮助您保护自己的情绪/心理健康和经济安全。

健康生活

外出：停止罪行，而不是老年人

作者：Kim Fogel，分析师，地区老化机构管理

Alameda县的老年人与其他的居民一样，希望在温暖的夏天享受我们美丽而充满活力的人行道、公园和社区，而不用担心罪行。但在调查和公共活动中，许多老年人表示，他们在进入公共场所、乘坐公共交通、参加活动或享受当地服务时感到不安全，尤其是行动不便的人。

例如，一位Oakland居民说：“虽然Oakland有很多老年人的资源，但罪行和对人类造成伤害的风险已经失控。在社区中遇到或经历罪行的心理压力是真实存在的。我们预先计划在Oakland内步行或开车出行，以尽可能避免危险。”

这种恐惧是居家养老的障碍。研究表明，65岁以上的成年人对社区安全的看法可能会影响到他们的购物、运动、就医和社交能力，从而对他们的心理和身体健康产生重大影响

(<https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/1/196/2894397#113310848>)

。

Alameda县及其城市正在采取措施提高所有居民的安全，尤其是老年人。以下是一些例子：

- San Leandro提出的“老年友好行动计划”
“(<https://www.sanleandro.org/1293/Age-Friendly-Action-Plan>)呼吁通过提供更多适合步行、更温馨的公共空间来提高公共安全。报告还指出，一些居民要求在他们所在地区增加警察的可见度。
- Oakland市刚刚完成一项调查，询问55岁以上的居民他们对罪行的经历和担忧。据该市的临时人类服务部主任Scott Means称，该市正在分析大约500名参与者提供的数据。结果将发布在城市成人和老化服务网站(<https://www.oaklandca.gov/topics/senior-services>)上，并提供给当地官员以帮助制定政策。
- Alameda 县监督员 Keith Carson（第5区）和东湾黑人男子网络最近举办了一场公共安全市政厅(<https://www.cbsnews.com/sanfrancisco/video/community-leaders-residents-discuss-making-oakland-safer/>)，让社区齐心协力预防暴力和心理健康。县警长 Yesenia Sanchez 评论道(<https://www.cbsnews.com/sanfrancisco/news/oakland-leaders-residents-meet-discuss-town-safety/>)，“我们需要所有人来解决社区的一些问题。这不仅仅是执法。这是公设辩护人办公室，这是缓刑。我们必须成为好的合作伙伴，共同努力，同时也让社区成员参与，因为他们直接了解问题所在。”

老年人安全

在享受生活同时保护自己

认为老年人现在比过去更危险的看法往往受到媒体报道和社会焦虑的影响，而不是实际事件的显著增加。但没有人否认存在风险。如果您是老年人或您关心的人是老年人，您该如何应对这个不完美的世界呢？以下是一些专家建议的步骤：

- 向您的朋友（以及亲人和邻居）寻求帮助。研究表明 (<https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/1/196/2894397#113310848>)，即使在被认为是“高罪行率”的地区，拥有他们信任的亲人、朋友和邻居的老年人也能够比那些被隔离的人保持更好的身心健康。参与当地社区团体和邻里守望计划。老年活动中心通常会提供安全讲习班和支持，以培养社区安全意识。
- 学习自卫：为老年人和残障人士量身定制的课程可以增强他们的自信心和防备能力。许多社区通过当地组织或执法机构提供这些课程。
- 了解仇恨罪行的风险：保持警惕并向当局报告任何可疑活动。参加社区活动来建立支持网络，提高对仇恨犯罪的认识。
- 参与解决问题：倡导在高罪行率地区增加警力和改善街道照明。支持解决犯罪根源的政策，如经济不平等和缺乏心理健康服务。自愿抽出时间帮助需要指导或培训的人，帮助他们朝着正确的方向成长。
- 了解您的资源：Alameda县地方检察官受害者证人援助司有两名专门从事老年人受害问题的倡导者：这些倡导者与老年人和受抚养的成年人合作。倡导者为犯罪受害者、证人及其家人提供各种服务。在某些情况下，犯罪的受害者和证人可能有资格获得经济补偿。欲了解更多信息，请访问 www.alcoda.org/victim-witness 或致电 (510) 272-6180。

记住基础知识

这些可能看起来很明显，但一个分散注意力的世界会让他们很容易忘记：

- **时刻注意周围环境**：时刻保持警惕并注意周围环境。避免分心，比如走路时打电话。
- **在组中外出**：尽可能与他人一起外出。人数越多越安全，犯罪分子也就越少以群体为目标。
- **使用光线充足、繁忙的路线**：坚持走在光线充足的街道和人流频繁的区域。避开光线不足或荒芜的区域，尤其是在晚上。
- **保护个人物品**：请将贵重物品放在看不见的地方。使用可以牢固固定并靠近身体的包。
- **保持联系**：让别人知道您的计划和预期返回时间。携带手机以备不时之需。
- **警惕潜在的骗局**：常见的骗局包括金融诈骗、加州医疗补助（Medi-Cal）诈骗、“爱情”诈骗、房地产诈骗和建筑诈骗。
- **记住残疾人的安全**：使用专为残疾人设计的交通服务，如辅助客运系统。确保家庭配备了可访问的安全功能。

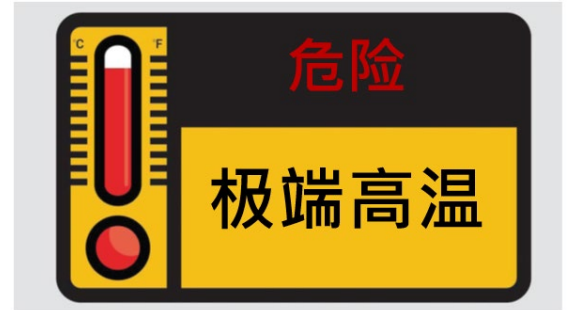
有用的资源

极端高温资源

65岁或以上的人更容易出现与高温有关的健康问题。老年人不能像年轻人那样很好地适应温度的突然变化。老年人也更有可能会患有慢性疾病，从而改变身体对热量的正常反应。一些处方药会影响身体控制体温或汗液的能力。尽量待在有空调的建筑物内。如果您的家没有空调，请联系当地卫生部门或在您所在的地区找到一个有空调的庇护所。

登录到

<https://www.acgov.org/cda/planning/sustainability/heat-health-resources.htm>。查看更多详细信息，并在<https://heatreadyca.com/tips-to-stay-cool/older-adults/>上找到关于Heat Ready California的资源。



加州预先医疗指示

重要医疗保健决策的规划

CaringInfo是国家临终关怀和姑息治疗组织（NHPCO）的一个项目，是一项全国性的消费者参与倡议，旨在改善严重疾病期间和生命末期的护理和护理体验。作为这项工作的一部分，CaringInfo为在所有50个州、哥伦比亚特区和波多黎各提供了详细的指导填写预先指示表。加州预先指令、授权书和填写说明可在

<https://www.caringinfo.org/wp-content/uploads/California.pdf>找到。



管理亲人的金钱

家庭护理人员提示

Merrill投资管理公司2020年与加州Orinda的Age Wave研究人员合作进行的一项研究显示，超过90%的护理人承担着一些经济照顾责任。当您发现成堆的未打开的账单时，您可能会逐渐意识到您需要扮演这个角色。或者您可能会突然承担起这个责任，比如在住院之后。在管理亲人的钱的早期阶段，您可能会被环境的变化所淹没。为了帮助您完成新角色的第一阶段，美国退休人员协会（AARP）制定了一个10步计划(<https://www.aarp.org/caregiving/financial-legal/info-2020/managing-someone-elses-money.html>)。



有用的资源

加州福利网站

BenefitsCal.com 是一种新的简单方式，可以申请、查看和更新医疗保险、食品和现金援助的福利。BenefitsCal将帮助您比以往任何时候都更容易在线申请、更新福利、上传文件、报告更改或与个案工作者联系。

BenefitsCal支持CalFresh、Medi-Cal/县医疗服务计划（CMSP）、CalWORKS、一般援助/一般救济（GA/GR）、灾难CalFresh，难民现金援助（RCA）、贩运和犯罪受害者援助计划（TCVAP）的申请。访问<https://benefitscal.com/> 进行申请。



老年人技术资源

现场培训：

Hayward和Castro Valley图书馆均提供辅导和技术帮助（由青少年志愿者指导）。<https://hayward.librarycalendar.com/event/tech-support-tutor-sessions-15031> 或 <https://aclibrary.bibliocommons.com/v2/events?series=657b4d8feb28943d007c02ac> 或 <https://hayward.librarycalendar.com/event/tech-support-tutor-sessions-1522>。



San Leandro 老年社区中心也开设了加州电话接入计划的课程。如需更多信息，请致电 510-577- 3462。

基于网络的培训

Senior Planet 为老年人提供电话技术支持以及数字素养一览课程。登录<https://seniorplanet.org/classes/>。

Fremont为老年人提供1:1的技术援助

Fremont市老化和家庭服务中心提供Drop-In Technology，帮助老年人学习如何利用智能手机和苹果设备的功能。英语和普通话选项。会议在Lake Elizabeth和South Fremont的Age Well中心举行。在线注册：<https://anc.apm.activecommunities.com/> 或致电510-790-6600了解更多信息。



即将召开的会议

老化咨询委员会

- 2024年7月8日星期一上午9:15
- 2024年8月12日星期一上午9:15
- 2024年9月9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

为长期护理监察员计划招募志愿者





帮助我们保护Alameda县各地长期护理机构中老年人
人和受赡养人的权利和生活质量。

志愿者们合作调解、协商和解决居民、家庭成员和
护理机构之间的冲突。请访问我们的网站，了解有
关培训、承诺和申请流程的更多信息。

