

Inaugurado Centro para Seniors en Municipio Union

TOWNSHIP OF UNION SENIOR CENTER



Los miembros de la comunidad asistieron a una gran ceremonia de inauguración en las nuevas instalaciones, ubicadas en Rahway Avenue. De izquierda a derecha: Don Trivisano, administrador municipal; Clifton People Jr., miembro del comité del municipio; Phylis Monguso, directora de actividades para adultos mayores; Michele Delisfort, miembro del comité municipal; Joe Florio, miembro del comité del municipio; Suzette Cavadas, vice alcaldesa; Manuel Figueiredo, alcalde del municipio, y Guillermo Reyes, asistente del administrador del municipio.

Union, NJ— El Municipio de Union celebró la gran inauguración de su nuevo Centro para Personas Mayores, ubicado en 652 Rahway Avenue, con una ceremonia oficial de inauguración el pasado 30 de marzo.

El alcalde Manuel Figueiredo, el Comité del Municipio y el personal del centro para personas mayores se unie-

ron a casi 200 residentes mayores del municipio y miembros de la comunidad, para el evento que se llevó a cabo en dicho centro.

“Nuestro centro para personas mayores es un centro para la comunidad”, dijo el alcalde Manuel Figueiredo. “Representa un lugar seguro para que participe nuestra comunidad de la ‘edad de oro’”, con-

tinúa.

Centro en detalle
En los nuevos 11,000 pies cuadrados de la ubicación del Union Senior Center se ofrecerán actividades sociales y educativas, clases de acondicionamiento físico de bajo impacto y otros programas.

La nueva ubicación también cuenta con nuevas oficinas, una sala de salud y bien-

estar, una sala tranquila para leer o simplemente relajarse, salas de juegos y computadoras, una gran sala de billar, una cocina mejorada y una nueva sala de reuniones para todos los programas dirigidos a adultos mayores.

Para más información, comuníquese al 908.851.5290 o visite www.uniontownship.co.

Tres consejos para mayores iniciar rutina de ejercicios

(NAPSI)—La primavera está aquí, y con ella viene un clima más cálido, horas de luz más largas y, para muchos, el deseo de comenzar nuevas actividades, incluido el ejercicio. Si está listo para comenzar una nueva rutina de ejercicios, aquí hay tres consejos para ayudarlo a comenzar.

1. Encuentra lo que te motiva

¿Tienes ganas de salir al sol a dar un paseo? ¿Estás ansioso por organizar una competencia amistosa en la cancha de tenis o de pickle-ball? Con un clima más cálido, hay tantas opciones al aire libre. Pero, si todavía hay demasiado “brrr” en el aire para usted o si está motivado por opciones de ejercicio más estructuradas, como entrenamiento de fuerza o clases de cardio, hay muchos entrenamientos en línea que puede disfrutar en la comodidad de su hogar.

Si tiene ganas de volver al gimnasio para las máquinas de remo, ciclismo, carrera, entrenamiento con pesas o escaladoras que ofrecen la mayoría de los gimnasios, ahora es un buen momento para dar el salto. Estar cerca de otras personas que hacen ejercicio puede ser motivador. Si no es miembro de un gimnasio pero quiere encontrar uno, consulte las membresías asequibles y subsidiadas para gimnasios disponibles para



los miembros de Medicare Advantage y Medicare Supplement. Miles de gimnasios, centros de acondicionamiento físico, YMCA y clubes de acondicionamiento físico boutique de renombre en todo el país pertenecen a redes de acondicionamiento físico que honran las membresías de Medicare. Llame directamente a su plan Medicare Advantage para saber qué programas de acondicionamiento físico ofrecen y qué gimnasios cerca de usted participan.

2. Establezca sus metas

¿Estás listo para comenzar con el objetivo de ganar más músculo, perder algunas libras o mejorar tu flexibilidad y equilibrio? Establecer una meta y encontrar un entrenamiento que la respalde es la clave del éxito. Para una

mayor flexibilidad y equilibrio, prueba el yoga o el tai chi, por ejemplo. Para desarrollar músculo, puede alternar entre clases de entrenamiento de fuerza y pesas livianas. Conseguir pequeños éxitos mejora tu motivación y tu nivel de forma física. A medida que prograses, aumente la intensidad de su entrenamiento.

3. Une fuerzas con un compañero de entrenamiento

Poner en marcha algo nuevo puede ser más

fácil y divertido con un amigo o un compañero responsable. Establezca un horario regular para caminar o trotar juntos. Unase a un grupo de tenis o reúnase con un amigo en el gimnasio. Pregúntele a su gimnasio acerca de trabajar con un entrenador personal que pueda ayudarlo a planificar una rutina de ejercicios. Algunos programas incluso ofrecen a los miembros asesoramiento sobre envejecimiento saludable, para que pueda conectarse con un asesor de salud personal a través de sesiones telefónicas. Su entrenador de salud puede ayudarlo a planificar y lograr varios objetivos de salud.

Recuerde siempre consultar con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios y discutir qué tipos de ejercicios son más

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

9 preguntas para hacerle a su oftalmólogo

(NAPSI)—Si usted es como la mayoría de las personas, esta es una escena familiar: está llegando al final de su cita con su médico y le preguntan: “¿Tiene alguna pregunta?” Quiere aprovechar el poco tiempo que tiene con la única persona que puede descifrar las pruebas y explicar problemas médicos específicos para usted, pero está en blanco.

Aquí hay una lista de preguntas inteligentes para hacerle a su oftalmólogo en su próximo examen de la vista:

- ¿Estoy en riesgo de sufrir una enfermedad de los ojos? Hay varios factores de riesgo para la enfermedad ocular, incluidos los antecedentes familiares, el origen étnico, la edad, etc. Tómese el tiempo con su oftalmólogo para identificar sus propios riesgos para la salud ocular.

- ¿Mis otros problemas de salud pueden afectar mis ojos? Varias enfermedades sistémicas, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas y la diabetes, pueden afectar la vista. Su oftalmólogo es la mejor persona para analizar cómo su historial médico puede conducir a una posible enfermedad ocular.

- ¿Por qué se hace esta prueba? Durante un examen ocular de rutina, su oftalmólogo realizará pruebas para detectar enfermedades oculares y discapacidad visual. Esto puede incluir comprobar cómo responde la pupila a la luz, medir la presión ocular para detectar enfermedades como el glaucoma o dilatar el ojo para comprobar la salud de la retina.

- ¿Se sometería usted mismo a este procedimiento? Algunas cirugías oculares se requieren con urgencia para proteger su visión, pero otras son opcionales, como la cirugía ocular con láser o solo una de las opciones de tratamiento para su afección. Un oftalmólogo podrá ayudarlo a decidir si es un buen candidato para la cirugía, guiarlo a través de los datos más recientes y analizar los riesgos potenciales.

- ¿Es esto normal? ¿Lidiando con los ojos seguros para usted.

Ya sea que desee hacer ejercicio en casa, ponerse en forma en el gimnasio o asistir a clases en línea, existen muchos tipos de programas de acondicionamiento físico que pueden ayudarlo a comenzar su rutina de ejercicios de primavera.



secos? ¿Notas nuevas moscas volantes en tu visión? Comparta estos síntomas con su oftalmólogo. Pueden determinar si esto es una parte normal del envejecimiento o un signo de enfermedad ocular.

- No puedo ver bien mientras leo o conduzco. ¿Qué tengo que hacer? Por lo general, la disminución de la visión significa que solo necesita anteojos nuevos. Pero en algunos casos, existen alternativas a las gafas que pueden mejorar tu calidad de vida. Si tiene dificultades para disfrutar de sus pasatiempos y actividades favoritas, pregúntele a su oftalmólogo si es un buen candidato para las nuevas opciones de corrección de la visión.

- ¿COVID-19 afectará mis ojos? Su oftalmólogo es su mejor recurso para obtener la información más reciente sobre enfermedades relacionadas con los ojos, incluidos los síntomas relacionados con los ojos relacionados con el COVID-19. Si se está recuperando de COVID-19, es posible que le preocupe cómo podría verse afectada su salud ocular.

- ¿Debo comprar anteojos que bloqueen la luz azul? ¿Qué pasa con las vitaminas para los ojos? Hay muchos mitos sobre los ojos y la visión. Antes de comprar anteojos que bloqueen la luz azul u otros productos de venta libre que se anun-

cion para salvar su vista, obtenga información directamente de su oftalmólogo.

- Mi vista parece estar bien. ¿Realmente necesito volver? Su oftalmólogo puede decirle con qué frecuencia debe ser visto en función de su edad, factores de riesgo y estado general de salud.

La Academia Estadounidense de Oftalmología recomienda que todos los adultos se hagan un examen completo de la vista antes de los 40 años y cada uno o dos años después de los 65, incluso si su visión parece estar bien. Esto se debe a que las principales causas de ceguera pueden comenzar sin ningún síntoma perceptible. Un oftalmólogo, un médico que se especializa en el cuidado médico y quirúrgico de los ojos, puede ayudarlo a salvar su visión antes de que sea demasiado tarde.

EyeCare América puede ayudar

Si el costo de un examen de la vista es una preocupación, el programa EyeCare America de la Academia Estadounidense de Oftalmología puede ayudarlo. Este programa nacional de servicio público brinda atención oftalmológica a través de oftalmólogos voluntarios para personas mayores elegibles de 65 años y mayores y aquellas con mayor riesgo de enfermedades.

Aprende más www.aao.org/eyecare-america

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a robert@murgadocarroll.com para concertar una cita

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

