

AGE MY WAY

Every **May**, the Administration for Community Living (ACL) leads the nation's observance of Older Americans Month.

What does Older American Month mean? Older Americans Month is a month-long observance in the US devoted to celebrating older Americans and their contributions and raising awareness about issues related to age and aging. The term older Americans generally refers to Americans aged 65 and over.

Why is Older American Month Celebrated? Each year in May, we commemorate Older Americans Month (OAM) to encourage and recognize the countless contributions that older adults make to our communities. Their time, experience, and talents enrich the lives of those around them.

What is the theme for this year? In 2022, ACL will be focusing on aging in place. This refers to how older adults can plan to stay in their homes and live independently in their communities for as long as possible. The 2022 theme is **Age My Way**, an opportunity for all of us to explore the many ways older adults can remain in and be involved with their communities.

What does AGE MY WAY mean? Older adults play vital, positive roles in our communities. An older adult is a family member, a friend, a mentor, a volunteer, a civic leader, a member of the workforce, and much more. Just as every person is unique, so too is how they age and how they choose to do it, and there is no "right" way. That's why the theme for Older Americans Month 2022 is **Age My Way**.

While **Age My Way** will look different for each person, here are common things everyone can consider:

- **Planning:** Think about what you will need and want in the future, from home and community-based services to community activities that interest you.
- **Engagement:** Remain involved and contribute to your community through work, volunteer, and/or civic participation opportunities.
- **Access:** Make home improvements and modifications, use assistive technologies, and customize supports to help you better age in place.
- **Connection:** Maintain social activities and relationships to combat social isolation and stay connected to your community.
- **Nutrition:** The one thing that we all must do in order to get to "Age My Way", is to.....eat **HEALTHY**. You are never too old to enjoy the benefits of improved nutrition and fitness. With nutrient-rich foods and activities with friends, you can feel an immediate difference in your energy levels and enjoyment of life. In fact, as we get older, our food and activity choices become even more important to our health.

What do I eat as an Older Adult?

Focus on Nutrient Density. As adults age, they need fewer total calories, but higher amounts of some nutrients, especially calcium and vitamin D. In terms of nutrition, you need to focus on quality not quantity. For both optimal physical and mental health, older adults truly need to make every calorie count. For a healthy eating plan, choose a variety of foods from all of the **MyPlate** food groups regularly.

Enjoy the Power of Protein. People of all ages need protein for strong, healthy bodies. Some older adults do not get the protein they need to maintain muscle mass, fight infection, and recover from an accident or surgery. Chewing protein foods such as meat also can be a problem for some older adults. Here are a few tasty tips to pump up your protein intake, without upsetting your food budget or energy balance.

- **Enjoy More Beans.** Add canned beans to salads, soups, rice dishes and casseroles.
- **Make Your Crackers Count.** Spread peanut butter on whole-grain crackers and eat them as snacks or alongside soup, chili or salad.
- **Pump Up Your Eggs.** Mix grated, low-fat cheese or extra whites into scrambled eggs.
- **Cook with Milk.** Use fat-free or low-fat milk rather than water to make soup or oatmeal.
- **Use Dry Milk Powder.** Mix a spoonful of dry milk into fluid milk, cream soups and mashed potatoes.

ENVEJECIENDO A MI MODO

Cada mes de mayo, la Administración de la Comunidad en Vida (con iniciales ACL en inglés) dirige la celebración del Mes de los Adultos Mayores Americanos.

Que mismo significa el Mes de los Adultos Mayores Americanos? El mes de los Adultos Mayores Americanos es una celebración mensual en los Estados Unidos dedicada a celebrar a los Adultos Mayores Americanos por sus contribuciones y para despertar interés en los asuntos relaciones con la vejez. El término Adultos Mayores generalmente se refiere a los Americanos de 65 años o mayores.

Por que se celebra este mes? Cada año en el mes de Mayo, conmemoramos a los Adultos Mayores Americanos (OAM siglas en Inglés) para empujar y reconocer las innumerables contribuciones que los Adultos Mayores han realizado para las comunidades en donde viven. Su tiempo, experiencia, y talentos enriquecen las vidas de los que los rodean.

Cual es el Tema para este año? En el 2022, ACL se enfocara en poner a la vejez en el lugar que le corresponde. Esto se refiere al hecho que los Adultos Mayores pueden planear seguir viviendo en sus hogares de siempre y vivir independientemente en sus comunidades lo mas largo posible. El tema del 2022 es **Envejecer a mi Manera**, una oportunidad para que todos exploren los distintos modos en que los Adultos Mayores pueden mantenerse en sus comunidades e involucrarse en lo que les interese.

Que mismo quiere decir ENVEJECER A MI MANERA? Los Adultos Mayores juegan un papel vital y positiva en nuestras comunidades. Un Adulto Mayor es un miembro de familia, un amigo, un mentor, un voluntario, un dirigente cívico, un trabajador, y mucho mas. Así como cada persona es única, así también el envejecimiento es único, y lo mismo la forma en que se escoje hacerlo. Por eso el tema para el Mes de los Adultos Mayores se llama **Envejecer a mi Manera**.

A pesar de que **Envejecer a mi Manera** se desarrolla diferente en cada persona, aquí listamos algunas cosas comunes que se podrían considerar:

Planeamiento: Piense en todo lo que cree necesitara y querra en el futuro, en su casa y en su comunidad.

- **Compromiso:** Manténgase involucrado y contribuya a la comunidad con su trabajo, haciendo voluntariado, y/o participando en oportunidades cívicas.
- **Acceso:** Haga mejoras y modificaciones en su casa, use tecnología con asistencia, y crear soporte para ayudarlo a que envejezca mejor.
- **Coneccion:** Mantenga actividades sociales y relaciones para combatir el aislamiento y se mantenga conectado en su comunidad.
- **Nutricion:** Lo máximo que uno debe hacer para tener éxito con “Envejecer a mi Manera” es...alimentarse SALUDABLEMENTE. Uno nunca está demasiado viejo como para no disfrutar del beneficio de una mejor alimentación y de mantenerse en forma. Con alimentos ricos en nutrientes y las actividades con los amigos, usted experimentara inmediatamente una diferencia en su nivel de energía y disfrutara más de la vida. En realidad, al envejecer nuestra selección de alimentos y actividades se hacen aun mucho más importante para nuestra salud. Con alimentos ricos en nutrientes y las actividades con los amigos, usted puede sentir una diferencia inmediata en su energía.

Enfoquese en la Densidad de los Nutrientes. Cuando los adultos envejecen, ellos necesitan menos calorías, pero mayor cantidad de ciertos nutrientes, especialmente calcio y vitamina D. En asuntos de nutrición, usted necesita enfocarse en la calidad no en la cantidad. Para obtener salud física y mental, los adultos mayores necesitan que cada caloría cuente.. Para un plan de comida saludable, escoja una variedad de alimentos del grupo de alimentos **MyPlate** en forma regular.

Disfrute el Poder de la Proteína. Gente de todas las edades necesita proteína para tener cuerpos fuertes y saludables. Algunos Adultos Mayores no ingieren las proteínas necesarias para mantener la masa muscular, para combatir infecciones, y para recuperarse de algún accidente o cirugía. Masticar alimentos con proteína como carne podría ser un problema para algunos adultos mayores. Aquí listamos unos pequeños consejos para mejorar cuando se ingiere proteína, sin alterar su presupuesto para sus alimentos o su balance de energía.

- **Disfrute Mas Frijoles.** Agregue frijoles en lata en sus ensaladas, en sopas, en arroz y otras caserolas.
- **Haga Contar a sus Crackers.** Ponga mantequilla de mani en sus crackers y comalas como bocaditos o cuando se sirva sopa, chili o ensaladas.
- **Mejore el Sabor de Huevos.** Mezcle queso rayado de baja grasa y pongalo en huevos revueltos.
- **Cocine con Leche.** Use leche de poca grasa en vez de agua cuando haga sopas o cuando coma avena,
- **Use Leche en Polvo.** Mezcle una cucharada de leche en polvo en su leche regular, en cremas y en su pure de papas.