



Hello everyone!

Welcome to our May newsletter. We have lots to share this issue including this photo by Mike Erskine on Unsplash.

The sign reads: “As I work on the garden, the garden works on me.” It’s a message that fits perfectly with the month of May and this issue of the newsletter. We have stories on mental health, blood pressure and memory, and all these stories mention the importance of getting outdoors and being active. Gardening is one activity that engages the body and mind and for many people it brings a sense of calm. (We also have a story on how to make your own compost.)



Enjoy the newsletter and let us know what you think. Stay well and safe!

More for seniors in new budget

Last month on April 19, Chrystia Freeland, the Deputy Prime Minister and Minister of Finance, released *Budget 2021: A Recovery Plan for Jobs, Growth and Resilience*. The budget presented



Canada’s plan to stop the spread of Covid-19 and ensure economic recovery for all Canadians.

The government plans to invest \$101.4 billion over three years in several areas – including support for seniors. In August 2021, the federal government will provide a one-time payment of \$500 to pensioners on Old Age Security who will be 75 years old or over as of June 2022.

The government also proposes to increase regular Old Age Security payments for pensioners 75 and over by 10 per cent on an ongoing basis as of July 2022. This will increase the

benefits for approximately 3.3 million seniors, providing additional benefits of \$766 to full pensioners in the first year, and indexed to inflation going forward.

Why don’t I remember?

As we get older it’s common to forget details, events and names. But for many it can leave you with an uneasy feeling. Is this a normal part of aging or should I worry?

Dr. Nicole Anderson is a psychologist at Baycrest Health Sciences, a senior scientist at the Rotman Research Institute and she’s an associate professor in Psychiatry and Psychology at the University of Toronto. In a brochure she wrote called **Report on Healthy Aging**, she tries to help us better understand memory and aging.

"It's perfectly normal to get stuck for a person's name, but it is not normal to forget your spouse's name," she writes.

One of the myths she tackles is that using an external aid, like making notes to remind yourself or asking someone to remind you, can make your memory weaker. It's not true. Dr. Anderson says using those aids, like a day timer notebook, can "make our memories stronger."

We'll revisit this topic in upcoming newsletters.

¿Por qué no me acuerdo?

A medida que envejecemos, es común olvidar detalles, eventos y nombres. Pero para muchos puede dejarlos con una sensación de incomodidad. ¿Es esto una parte normal del envejecimiento o debería preocuparme?

La Dra. Nicole Anderson es psicóloga de Baycrest Health Sciences, científica senior del Rotman Research Institute y profesora asociada de Psiquiatría y Psicología en la Universidad de Toronto. En un folleto que escribió llamado Informe sobre el envejecimiento saludable, trata de ayudarnos a comprender mejor la memoria y el envejecimiento.

"Es perfectamente normal quedarse atascado con el nombre de una persona, pero no es normal olvidar el nombre de su cónyuge", escribe.

Uno de los mitos que aborda es que usar una ayuda externa, como tomar notas para recordarte a ti mismo o pedirle a alguien que te lo recuerde, puede debilitar tu memoria. No es verdad. El Dr. Anderson dice que el uso de esas ayudas, como un cuaderno con temporizador diario, puede "fortalecer nuestra memoria".

Volveremos a tratar este tema en los próximos boletines.



Por que não me lembro?

À medida que envelhecemos, é comum esquecer detalhes, eventos e nomes. Mas, para muitos, pode deixá-lo com uma sensação desconfortável. Isso é normal no envelhecimento ou devo me preocupar?



A Dra. Nicole Anderson é psicóloga da Baycrest Health Sciences, cientista sênior do Rotman Research Institute e professora associada de Psiquiatria e Psicologia da Universidade de Toronto. Em um folheto que escreveu intitulado Relatório sobre o envelhecimento saudável, ela tenta nos ajudar a entender melhor a memória e o envelhecimento.

"É perfeitamente normal ficar preso ao nome de uma pessoa, mas não é normal esquecer o nome do seu cônjuge", escreve ela.

Um dos mitos que ela aborda é que usar uma ajuda externa, como fazer anotações para se lembrar ou pedir a alguém para lembrá-lo, pode enfraquecer sua memória. Não é verdade. O Dr. Anderson diz que usar esses recursos, como um caderno com cronômetro, pode "tornar nossas memórias mais fortes".

Vamos revisitare este tópico em boletins informativos futuros.

Perché non ricordo?

Con l'avanzare dell'età è normale dimenticare dettagli, eventi e nomi. Ma per molti può lasciarti con una sensazione di disagio. È una parte normale dell'invecchiamento o dovrei preoccuparmi? La dottoressa Nicole Anderson è psicologa presso Baycrest Health Sciences, scienziata senior presso il Rotman Research Institute ed è professoressa associata di psichiatria e psicologia

presso l'Università di Toronto. In un opuscolo che ha scritto intitolato Report on Healthy Ageing, cerca di aiutarci a comprendere meglio la memoria e l'invecchiamento.

"È perfettamente normale rimanere bloccati per il nome di una persona, ma non è normale dimenticare il nome del proprio coniuge", scrive.

Uno dei miti che affronta è che l'uso di un aiuto esterno, come prendere appunti per ricordare a te stesso o chiedere a qualcuno di ricordartelo, può indebolire la tua memoria. Non è vero. Il dottor Anderson dice che l'uso di questi ausili, come un taccuino con timer giornaliero, può "rafforzare i nostri ricordi".

Rivedremo questo argomento nelle prossime newsletter.

Quick tips for keeping your body and mind active and healthy:

(From Sinai Health System – Healthy Ageing and Geriatrics)

- Eat a balanced diet
- Exercise regularly; aim for 30 minutes per day
- Sleep and rest regularly
- Manage your stress
- Enjoy social activities and outings
- Do puzzles and memory games such as crosswords, sudoku or playing cards

Mother's Day is May 9



"When you want to climb the tallest mountain, your mother will make your lunch for you. She is the one who will support your dreams when no one else will. She will also remind you to wear clean underwear." That's from an article on PsychologyToday.com from 2013 called "Top 10 Reasons Why Moms Are Important." That reason above came in at number 6.

Mother's Day is about celebrating our mothers, motherhood, maternal bonds and how mothers shape society. In your life there may be more than one woman who fits that role and inspires you. From being supportive to teaching important life skills, there are countless reasons why mothers – and grandmothers, aunts, family friends and sisters – are the best. Treat your mom or a special maternal figure in your life to a homemade brunch, create a floral arrangement

(<https://www.thespruce.com/steps-for-a-diy-flower-centerpiece-1197265>), or consider other gift ideas (<https://www.thespruce.com/best-mothers-day-gifts-4160533>) to show her how much you appreciate everything she does.

9 di Maggio è la festa della mamma

"Quando vuoi scalare la montagna più alta, tua madre ti preparerà il pranzo. È lei che sosterrà i tuoi sogni quando nessun altro lo farà. Ti ricorderà anche di indossare biancheria intima pulita." Questo è tratto da un articolo su PsychologyToday.com del 2013 intitolato "I 10 principali motivi per cui le mamme sono importanti". Quella ragione sopra è arrivata al numero 6.

La festa della mamma significa celebrare le nostre madri, la maternità, i legami materni e il modo in cui le madri danno forma alla società. Nella tua vita potrebbe esserci più di una donna che si adatta a quel ruolo e ti ispira. Dall'essere di supporto all'insegnamento di importanti abilità di vita, ci sono innumerevoli ragioni per cui le madri - e nonne, zie, amici di famiglia e sorelle - sono le migliori. Regala a tua madre o a una figura materna speciale nella tua vita un brunch fatto in casa, crea una composizione floreale (<https://www.thespruce.com/steps-for-a-diy-flower-centerpiece-1197265>) o considera un altro regalo idee (<https://www.thespruce.com/best-mothers-day-gifts-4160533>) per dimostrarle quanto apprezzi tutto ciò che fa.

Dia das mães é 9 de maio

“Quando você quiser escalar a montanha mais alta, sua mãe fará seu lanche para você. Ela é aquela que apoiará seus sonhos quando ninguém mais o fará. Ela também irá lembrá-lo de usar roupas íntimas limpas.”

Isso foi tirado de um artigo em PsychologyToday.com de 2013 chamado “Os 10 principais motivos pelos quais as mães são importantes”. Esse motivo acima veio em número 6.

O Dia das Mães é sobre a celebração de nossas mães, a maternidade, os laços maternos e como as mães moldam a sociedade. Em sua vida, pode haver mais de uma mulher que se encaixa nesse papel e inspira você. Desde apoiar até ensinar habilidades importantes para a vida, há inúmeras razões pelas quais as mães - e avós, tias, amigos da família e irmãs - são as melhores.

Ofereça à sua mãe ou a uma figura materna especial em sua vida um brunch caseiro, crie um arranjo floral (<https://www.thespruce.com/steps-for-a-diy-flower-centerpiece-1197265>) ou considere outro presente ideias (<https://www.thespruce.com/best-mothers-day-gifts-4160533>) para mostrar a ela o quanto você aprecia tudo que ela faz.



El día de la madre es el 9 de mayo

“Cuando quieras escalar la montaña más alta, tu madre te preparará el almuerzo. Ella es quien apoyará tus sueños cuando nadie más lo hará. También te recordará que uses ropa interior limpia”. Eso es de un artículo en PsychologyToday.com de 2013 llamado “Diez razones principales por las que las mamás son importantes”. Esa razón anterior entró en el número 6. El Día de la Madre se trata de celebrar a nuestras madres, la maternidad, los vínculos maternos y cómo las madres dan forma a la sociedad. En tu vida puede haber más de una mujer que se ajuste a ese rol y te inspire. Desde brindar apoyo hasta enseñar habilidades importantes para la vida, existen innumerables razones por las cuales las madres, y las abuelas, tías, amigos de la familia y hermanas, son las mejores. Invite a su mamá o una figura materna especial en su vida a un brunch casero, cree un arreglo floral (<https://www.thespruce.com/steps-for-a-diy-flower-centerpiece-1197265>), o considere otro regalo ideas (<https://www.thespruce.com/best-mothers-day-gifts-4160533>) para mostrarle cuánto aprecias todo lo que hace.



CMHA Mental Health Week 2021

In Canada, Mental Health Week is May 3-9, 2021. The Canadian Mental Health Association (CMHA) says the event is a Canadian tradition that has “communities, schools and workplaces celebrate, protect and promote mental health.” The theme this year is understanding our emotions.

The CMHA explains that “naming, expressing and dealing with our emotions – even when they’re uncomfortable – can make us feel better.”

To learn more about Mental Health Week, visit: <https://mentalhealthweek.ca/>

Know your blood pressure and keep calm

May is Hypertension Month in Canada. Health professionals across Canada encourage you to get your blood pressure checked, know your numbers and help prevent high-blood pressure or hypertension. The website, www.hypertension.ca, has a variety of resources to help you manage your blood pressure, understand what causes it and how it’s treated.

Get outside in the sunshine, go for a walk or try gardening. There are so many ways to help bring some calm into your day.

Anxiety Canada also offers breathing exercises on its website:

<https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-how-to-do-it/>

Create your own compost!

In the U.S., May 29 is National Learn About Composting Day. In Canada, the trend of creating your own compost is growing.

Evergreen, which is a charity in Toronto, has created a guide to backyard composting and says there are some great reasons to do it.

For one thing it can improve your soil and garden because it's a natural soil builder. Compost also reduces the amount of food and garden waste you put in your green bin. If you'd like to learn more, visit: <https://www.evergreen.ca/downloads/pdfs/Backyard-Composting-Guide.pdf>



World Press Freedom Day

May 3, 2021 is World Press Freedom Day and the theme this year is "Information as a Public Good." World Press Freedom Day was proclaimed in 1993. The aim of the event is to remind everyone how important it is to have press freedom around the world. It's a reminder that in many countries "publications are censored, fined, suspended and closed down, while journalists, editors and publishers are harassed, attacked, detained and even murdered." For more information, visit:

<https://en.unesco.org/commemorations/worldpressfreedomday>