



Hello everyone!

Welcome to our June newsletter. It's a busy month with so much to reflect on and celebrate.



In Canada, it's National Indigenous History Month and it's Pride Month. In Ontario, it's Senior's Month. Our Portuguese friends celebrate Portugal Day on June 10. And what great friends our Portuguese neighbours are – we have a story about a special group in this newsletter. We also celebrate Father's Day on June 20. And last, but not least, in June we have the first day of summer also on June 20.

Enjoy the stories in our newsletter and let us know what you think.
Stay together and stay safe!

National Indigenous History Month 2021

From documentary film makers, athletes, authors, activists, to scientists and researchers – Indigenous peoples have helped shape Canada and its history. In June we commemorate National Indigenous History Month 2021 and recognize the rich history, heritage and diversity of First Nations, Inuit and Métis peoples in Canada.

This year the month is dedicated to the missing children, the families left behind and the survivors of residential schools.

Activities will take place

across Canada online. To learn more about the events and Canada's Indigenous peoples, visit:

<https://www.rcaanc-cirnac.gc.ca/eng/1621447127773/1621447157184>

#NIHM2021



June 21 is also National Indigenous Peoples Day, a day for all Canadians to reflect on the outstanding contributions of First Nations, Inuit and Métis peoples. Indigenous organizations with the government of Canada chose June 21, the summer solstice, because for generations many Indigenous peoples and communities have celebrated their culture and heritage on or near this day – the longest day of the year.

Pride Month 2021

June is Pride Month in Canada. It's a time to celebrate our LGBTQ2+ communities: lesbian, gay, bisexual, transgender, queer and 2-spirited people. It's a time to celebrate their diversity and history, reflect on the hardships they have endured and the progress that has been made; and focus on "fostering the rights and recognition that LGBTQ2+ Canadians deserve," says the government of Canada.

Pride season is celebrated across Canada from early June to the end of August.



According to an article in the Harvard Gazette (“Stonewall then and now,” June 27, 2019), Pride Month originated in New York City on June 28 in 1969, when police raided a popular gay bar under an alcohol control law that wasn’t really used in other parts of the city. For the first time, lesbians and gay men fought back and word of the clash spread. Crowds gathered for several nights following. The article goes on to say the event “represented a ‘shocking change of consciousness for the world.’” The Gay

Liberation Front is said to have emerged from this period.

For more on the events taking place across the country and in our city, visit Pride Toronto at:

<https://www.pridetoronto.com/> and

<https://www.cbc.ca/news/canada/saskatchewan/community/celebrating-pride-month-2021-1.6041475>

Happy Father’s Day!

“On all the rocks upon which we build our lives we are most dependent on our family. The family is that most important foundation. And we are called to recognize and honour how critical every father is to that foundation. They are teachers, and coaches, they are mentors, they are role models, they are examples of success and the men who constantly push us towards success.” That’s a quote from a Father’s Day speech Barack Obama, who at the time was a Senator from Illinois, gave on June 15, 2008.

As Obama explained, the role our dads play in our lives is significant. The University of Texas at Austin and its Child & Family Research Partnership says studies show the role of fathers has changed over the last several decades with more fathers becoming more involved in their families. This has had a positive impact on children’s wellbeing, education and self-esteem.

For many people, it’s exactly how their fathers – or in many cases a grandfather, uncle, brother or family friend – have shaped their lives.

So this Father’s Day take some time to honour those who have shaped the person you are. Happy Father’s Day to all our dads!



Feliz dia dos pais!

“Em todas as rochas sobre as quais construímos nossas vidas, somos os mais dependentes de nossa família. A família é o alicerce mais importante. E somos chamados a reconhecer e honrar a importância de cada pai para essa fundação. Eles são professores e treinadores, são mentores, são modelos, são exemplos de sucesso e os homens que nos impulsionam constantemente para o sucesso.” Essa é uma citação de um discurso do Dia dos Pais que Barack Obama, que na época era senador por Illinois, fez em 15 de junho de 2008.

Como Obama explicou, o papel que nossos pais desempenham em nossas vidas é significativo. A Universidade do Texas em Austin e sua Child & Family Research Partnership afirmam que estudos mostram que o papel dos pais mudou nas últimas décadas, com mais pais se

envolvendo mais com suas famílias. Isso teve um impacto positivo no bem-estar, na educação e na auto-estima das crianças.



Para muitas pessoas, é exatamente como seus pais - ou em muitos casos um avô, tio, irmão ou amigo da família - moldaram suas vidas.

Portanto, este Dia dos Pais dedique algum tempo para homenagear aqueles que moldaram a pessoa que você é. Feliz Dia dos Pais a todos os nossos pais!

Buona festa del papà!

“Su tutte le rocce su cui costruiamo le nostre vite dipendiamo maggiormente dalla nostra famiglia. La

famiglia è il fondamento più importante. E siamo chiamati a riconoscere e onorare quanto ogni padre sia critico per quel fondamento. Sono insegnanti e allenatori, sono mentori, sono modelli di ruolo, sono esempi di successo e gli uomini che ci spingono costantemente verso il successo.” Questa è una citazione da un discorso per la festa del papà che Barack Obama, che all'epoca era un senatore dell'Illinois, pronunciò il 15 giugno 2008.

Come ha spiegato Obama, il ruolo che i nostri padri giocano nelle nostre vite è significativo. L'Università del Texas ad Austin e la sua Child & Family Research Partnership affermano che gli studi dimostrano che il ruolo dei padri è cambiato negli ultimi decenni con un maggior numero di padri coinvolti nelle loro famiglie. Ciò ha avuto un impatto positivo sul benessere, l'istruzione e l'autostima dei bambini.

Per molte persone, è esattamente come i loro padri - o in molti casi un nonno, uno zio, un fratello o un amico di famiglia - hanno plasmato le loro vite.

Quindi questa festa del papà prenditi del tempo per onorare coloro che hanno plasmato la persona che sei. Buona festa del papà a tutti i nostri papà!

Feliz Día del Padre!

“De todas las rocas sobre las que construimos nuestras vidas, somos más dependientes de nuestra familia. La familia es la base más importante. Y estamos llamados a reconocer y honrar cuán crítico es cada padre para esa fundación. Son maestros y entrenadores, son mentores, son modelos a seguir, son ejemplos de éxito y los hombres que constantemente nos empujan hacia el éxito”. Esa es una cita de un discurso del Día del Padre que pronunció Barack Obama, quien en ese momento era senador de Illinois, el 15 de junio de 2008.



Como explicó Obama, el papel que juegan nuestros papás en nuestras vidas es significativo. La Universidad de Texas en Austin y su Child & Family Research Partnership dicen que los estudios muestran que el papel de los padres ha cambiado en las últimas décadas con más padres que se involucran más en sus familias. Esto ha tenido un impacto positivo en el bienestar, la educación y la autoestima de los niños.

Para muchas personas, es exactamente cómo sus padres, o en muchos casos un abuelo, tío, hermano o amigo de la familia, han moldeado sus vidas.

Así que este Día del Padre, tómate un tiempo para honrar a aquellos que han dado forma a la persona que eres. ¡Feliz Día del Padre a todos nuestros papás!

Celebrate our seniors

June is Senior's Month in Ontario and this year's theme is "Stay safe, active and connected." The Ontario Ministry for Seniors and Accessibility says the month-long celebration is "a time when we recognize our amazing older adults and the contributions they've made in communities across Ontario."



Take a few moments this month and reach out to an older adult in your family, in your neighbourhood or in your circle of friends.

If there's a senior you admire for contributions they've made, you can nominate them for an Ontario Senior Achievement

Award – anyone can nominate a senior living in Ontario.

For more information, visit: <https://www.ontario.ca/page/honours-and-awards-community#section-1>

A municipality can also nominate a senior living in Ontario for the Ontario Senior of the Year Award.

Do you know a senior nearing a major age milestone? They can be honoured with a message from the Queen, Lieutenant Governor of Ontario or the Prime Minister. Click here for more details:

<https://www.ontario.ca/page/celebrating-seniors-ontario>

Portugal Day or Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas

This June 10, celebrate Portugal's National Day in Toronto with your Portuguese friends and neighbours.

(Due to Covid-19, celebrations may be different this year. Visit the Alliance of Portuguese Clubs & Association of Ontario at <http://acapo.ca/portugal-week> for more details.)

The date commemorates Luís de Camões who died on June 10, 1580. Camões wrote the Lusiads, Portugal's national epic celebrating the country's history and achievements.

The date is celebrated officially in Portugal, but many Portuguese descendants around the world celebrate it too.



Here are some fascinating facts about the culture, language and history of Portugal:

- Portuguese is the 6th most spoken language in the world with 240 million speakers. It's also the official language of nine countries.
- In 1761, Portugal was the first colonial power to abolish slavery.
- The world's oldest bookstore, Bertrand, was established in Lisbon in 1732.
- Portugal introduced tomatoes, chilis and potatoes to India.

Portugal Day or Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas

Em 10 de junho, celebre o Dia Nacional de Portugal em Toronto com seus amigos e vizinhos portugueses.

(Devido ao Covid-19, as celebrações podem ser diferentes este ano. Visite a Alliance of Portuguese Clubs & Association of Ontario em <http://acapo.ca/portugal-week> para mais detalhes.)

A data é uma homenagem a Luís de Camões, falecido a 10 de junho de 1580. Camões escreveu os Lusíadas, o épico nacional de Portugal que celebra a história e as conquistas do país.

A data é comemorada oficialmente em Portugal, mas muitos descendentes de portugueses em todo o mundo também a celebram.

Aqui estão alguns fatos fascinantes sobre a cultura, língua e história de Portugal:

- O português é a 6ª língua mais falada no mundo, com 240 milhões de falantes. É também a língua oficial de nove países.
- Em 1761, Portugal foi a primeira potência colonial a abolir a escravatura.
- A livraria mais antiga do mundo, Bertrand, foi fundada em Lisboa em 1732.
- Portugal introduziu tomates, pimentões e batatas na Índia.

The kindness of our Portuguese neighbours

This is a shout out to our friends in the Portuguese community – in particular, a group based out of the Casa do Alentejo Community Centre on Dupont.

An article in the *Toronto Star* by Evelyn Kwong on May 9 titled “Soul Food,” tells the story of a small group of Portuguese residents who a year ago started by reaching out to seniors in the community to see if they needed support. They found many seniors did.

They used social media to call out for donations and more volunteers. And from that small start the group has grown to include volunteers from different ethnic backgrounds such as Chinese and Vietnamese. And from helping seniors the group also reaches out to at-risk LGBTQ youth and low-income families in need. The group now get together about once a week to prepare meals for the most vulnerable members in the city. In the article Kwong says it’s been just over a year and the group has delivered more than 6,000 hot meals to seniors around the city.



A gentileza dos nossos vizinhos portugueses

Nossos vizinhos portugueses nos orgulham - em particular um grupo sediado no Centro Comunitário da Casa do Alentejo em Dupont.

Um artigo no *Toronto Star* de Evelyn Kwong em 9 de maio intitulado “Soul Food”, conta a história de um pequeno grupo de residentes portugueses que um ano atrás começou por contactar os idosos da comunidade para ver se precisavam de apoio. Eles descobriram que muitos idosos o fizeram.

Eles usaram as redes sociais para pedir doações e mais voluntários. E a partir desse pequeno início, o grupo cresceu para incluir voluntários de diferentes origens étnicas, como chineses e vietnamitas. E ao ajudar idosos, o grupo também alcança jovens LGBTQ em risco e famílias de baixa renda necessitadas. O grupo agora se reúne cerca de uma vez por semana para preparar refeições para os membros mais vulneráveis da cidade. No artigo, Kwong diz que já se passou pouco mais de um ano e que o grupo entregou mais de 6.000 refeições quentes para idosos em toda a cidade.

Calcium and Vitamin D = stronger bones and muscles

Do you know if you're getting enough calcium and Vitamin D? Both are essential to ensure bones stay healthy and strong as we age. According to Sinai Health System and its Healthy Ageing and Geriatrics department, "calcium also helps to build strong



teeth, maintain proper functions of the heart, muscles and nerves, and can help prevent osteoporosis from occurring."

Vitamin D also helps in building bone strength by increasing the body's ability to absorb calcium. And if you're ever worried about the risk of falls, just know that vitamin D helps improve muscle function and can reduce the risk of falls.

How much do you need? Sinai Health says these are the recommended daily amounts for older adults:

Vitamin D:

- adults between the ages of 50 and 70 need 600 IU
- adults age 70 and older need between 800 IU and 2000 IU

Calcium:

- Ideally have 1,000 mg (or the equivalent of 3 servings of milk or milk alternatives)

How well we remember

A study from Baycrest Health Sciences in Toronto has found that under normal circumstances our ability to remember details from events in our past are more accurate than we think – regardless of our age or how much time has passed.

An article about the study can be found in Baycrest's Spring/Summer edition of *Brain Matters*. <http://baycrest.uberflip.com/i/1362136-brainmatters-spring-2021/0?>

The study took place at Baycrest where participants were taken on a tour of art and other items on display at the centre. Two days later, they were asked to tell researchers what they remembered of the tour.

Results showed participants could recall quite a bit "though, as expected, the number of details they remembered decreased with age and time."

But, say the authors, "...memories remain accurate, even if details fade with time and age."

And "while forgetting details is normal across all ages" there are actions you can take to help strengthen your memory.

Try these exercises from the authors of the study:

1. **Repetition:** Think of something you want to remember. Wait a few seconds before repeating it to yourself. Then wait a few seconds longer and repeat it again. Keep increasing the time before you next repeat it. "Increasing the intervals between repetitions helps to firmly establish the memory," says the article.



2. **Retrieval practice:** Practice “retrieving information from your memory.” After you learn something new, try to remember it. Take a break and try again.
3. **Organization:** The article says, “we remember information better when we mentally organize it.” Try this exercise before you go grocery shopping: mentally group all the items you have on your list into categories, for example, fruits (apples, oranges), household items (cleaners, garbage bags), etc. See if this helps you remember more of the items without looking at your list.

Quão bem nos lembramos

Um estudo da Baycrest Health Sciences em Toronto descobriu que, em circunstâncias normais, nossa capacidade de lembrar detalhes de eventos do passado é mais precisa do que pensamos - independentemente de nossa idade ou de quanto tempo se passou.

Um artigo sobre o estudo pode ser encontrado na edição Primavera / Verão de Baycrest de Brain Matters. <http://baycrest.uberflip.com/i/1362136-brainmatters-spring-2021/0?>

O estudo ocorreu em Baycrest, onde os participantes foram levados em um tour pela arte e outros itens em exibição no centro. Dois dias depois, eles foram solicitados a contar aos



pesquisadores o que lembravam do passeio. Os resultados mostraram que os participantes conseguiam se lembrar de um pouco "embora, como esperado, o número de detalhes de que se lembraram diminuiu com a idade e o tempo" Os autores dizem “... as memórias permanecem precisas, mesmo que os detalhes desapareçam com o tempo e a idade”.

E “embora esquecer detalhes seja normal em todas as idades”, existem ações que você pode realizar para ajudar a fortalecer sua memória.

Experimente estes exercícios dos autores do estudo:

1. **Repetição:** Pense em algo que você deseja lembrar. Espere alguns segundos antes de repetir para si mesmo. Em seguida, espere mais alguns segundos e repita novamente. Continue aumentando o tempo antes da próxima repetição. “Aumentar os intervalos entre as repetições ajuda a firmar a memória”, diz a reportagem.
2. **Prática de recuperação:** Pratique "recuperar informações de sua memória". Depois de aprender algo novo, tente se lembrar. Faça uma pausa e tente novamente.
3. **Organização:** O artigo diz: “lembramos melhor as informações quando as organizamos mentalmente”. Experimente este exercício antes de ir às compras: agrupe mentalmente todos os itens que você tem em sua lista em categorias, por exemplo, frutas (maçãs, laranjas), itens domésticos (produtos de limpeza, sacos de lixo), etc. Veja se isso ajuda você a se lembrar mais dos itens sem olhar para sua lista.

Que bien recordamos

Un estudio de Baycrest Health Sciences en Toronto descubrió que, en circunstancias normales, nuestra capacidad para recordar detalles de eventos del pasado es más precisa de lo que pensamos, independientemente de nuestra edad o de cuánto tiempo haya pasado.

Se puede encontrar un artículo sobre el estudio en la edición Primavera / Verano de Baycrest de Brain Matters. <http://baycrest.uberflip.com/i/1362136-brainmatters-spring-2021/0?>

El estudio se llevó a cabo en Baycrest, donde los participantes realizaron un recorrido por el arte y otros artículos que se exhiben en el centro. Dos días después, se les pidió que contaran a los investigadores lo que recordaban de la gira.

Los resultados mostraron que los participantes podían recordar bastante "aunque, como se esperaba, la cantidad de detalles que recordaban disminuyó con la edad y el tiempo".

Los autores dicen que "... los recuerdos siguen siendo precisos, incluso si los detalles se desvanecen con el tiempo y la edad". Y "aunque olvidar los detalles es normal en todas las edades", hay acciones que puede tomar para ayudar a fortalecer su memoria.



Pruebe estos ejercicios de los autores del estudio:

1. **Repetición:** Piense en algo que quiera recordar. Espere unos segundos antes de repetirlo. Luego espere unos segundos más y repítalo nuevamente. Siga aumentando el tiempo antes de repetirlo. "Aumentar los intervalos entre repeticiones ayuda a establecer firmemente la memoria", dice el artículo.
2. **Práctica de recuperación:** practique "recuperar información de su memoria". Después de aprender algo nuevo, intente recordarlo. Tómase un descanso y vuelve a intentarlo.
3. **Organización:** el artículo dice, "recordamos mejor la información cuando la organizamos mentalmente". Pruebe este ejercicio antes de ir de compras: agrupe mentalmente todos los artículos que tiene en su lista en categorías, por ejemplo, frutas (manzanas, naranjas), artículos para el hogar (limpiadores, bolsas de basura), etc. Vea si esto le ayuda a recordar más de los elementos sin mirar su lista.

Quanto bene ricordiamo

Uno studio della Baycrest Health Sciences di Toronto ha scoperto che in circostanze normali la nostra capacità di ricordare i dettagli degli eventi del nostro passato è più accurata di quanto pensiamo, indipendentemente dalla nostra età o da quanto tempo è passato.

Un articolo sullo studio è disponibile nell'edizione primavera / estate di Brain Matters di Baycrest. <http://baycrest.uberflip.com/i/1362136-brainmatters-spring-2021/0?>

Lo studio si è svolto a Baycrest, dove i partecipanti sono stati portati in un tour di arte e altri oggetti in mostra al centro. Due giorni dopo, è stato chiesto loro di dire ai ricercatori cosa ricordavano del tour.

I risultati hanno mostrato che i partecipanti potevano ricordare un bel po' "anche se, come previsto, il numero di dettagli che ricordavano diminuiva con l'età e il tempo". Gli autori dicono "... i ricordi rimangono accurati, anche se i dettagli svaniscono con il tempo e l'età."



E "mentre dimenticare i dettagli è normale in tutte le età", ci sono azioni che puoi intraprendere per rafforzare la tua memoria.

Prova questi esercizi degli autori dello studio:

1. **Ripetizione:** pensa a qualcosa che vuoi ricordare. Aspetta qualche secondo prima di ripeterlo a te stesso. Quindi attendi qualche secondo in più e ripeti di nuovo. Continua ad aumentare il tempo prima di ripeterlo nuovamente. "Aumentare gli intervalli tra le ripetizioni aiuta a stabilire saldamente la memoria", dice l'articolo.
2. **Pratica di recupero:** esercitati a "recuperare le informazioni dalla tua memoria". Dopo aver imparato qualcosa di nuovo, cerca di ricordarlo. Fai una pausa e riprova.
3. **Organizzazione:** l'articolo dice: "ricordiamo meglio le informazioni quando le organizziamo mentalmente". Prova questo esercizio prima di andare a fare la spesa: raggruppa mentalmente tutti gli articoli che hai sulla tua lista in categorie, ad esempio frutta (mele, arance), articoli per la casa (detergenti, sacchetti della spazzatura), ecc. Verifica se questo ti aiuta a ricordare di più degli articoli senza guardare il tuo elenco.

There is help for the cost of assistive devices

For many older adults an injury or illness can mean the need for an assistive device such as a walker, scooter or wheelchair. For many the cost of these items can be steep.

The Ontario Ministry of Health has a program called the Assistive Devices Program (ADP) to help with some of the costs. The Assistive Devices Program could cover up to 75% of the cost of equipment. To be eligible, you must meet one or more of the following criteria:



- Be an Ontario resident with a valid Ontario Health Card.
- Have a physical disability.
- Need an assistive device for 6 months or longer.

To apply, you first need an Occupational Therapist or Physiotherapist who is registered with the ADP program to assess you. A family doctor should be able to refer you to one. The Occupational Therapist or Physiotherapist will help you fill out the application form. The program will only help pay for equipment that is purchased from vendors registered with the Assistive Devices Program. To access the application form, visit: www.ontario.ca/page/mobility-aids

So much to learn!

The Healthy Ageing and Geriatrics department of Sinai Health in Toronto offers programs for older adults throughout the year. Here are two events coming up in June, both of which are being offered virtually through ZOOM.

On June 15 starting at noon there's Healthy Ageing 101: Managing Chronic Health Conditions in Older Adults. This event is free to attend but you do need to register:

https://sinaihealth.zoom.us/webinar/register/WN_CyfwKy_ITuuc2Bh9DvMJiA

On June 24 from 9 a.m. to 3:15 p.m. it's the 2021 Geriatrics Institute Education Day. The event will look at what Covid-19 has taught us about caring for older Canadians, the perspective of caregivers, how to address equity and diversity issues in caring for older adults and making mental health a priority. The fee is \$40 to attend. To register or learn more, visit:

<https://sinaigeriatrics.ca/events-and-education/geriatrics-institute/#tab-id-1>