



Welcome to the August Newsletter!



shutterstock.com - 138329906

Move it or lose it – especially when it comes to your balance. As we get older we lose muscle and flexibility, which can put us at higher risk of falls. In this issue we have a story on some exercises that can help strengthen muscles and your balance. And they're exercises that you can do right at home.

We're in Stage 3! It's happy and welcome news to know we can gather and go out. At the centre, we've resumed many programs including our WalkFit 55+. Check out our calendar to know more. And as we gather together, don't forget to be safe. Public Health still recommends masks, social distancing and sanitizing. You can read more about what's open and how to be safe in this issue.

Also in this issue, dental programs for seniors and how Canada and Ontario are doing with vaccination rates. You'll also find a story on what was happening in August in Canadian History over the last couple of centuries: a gold rush, a man who would become Canada's first Indigenous physician is born and it's in August that the Beatles first perform in Canada.

Enjoy the newsletter!



Emancipation Day is August 1

In Canada on March 24, 2021, the House of Commons voted unanimously to officially designate August 1 Emancipation Day. According to the federal government, Aug. 1 marks the actual day in 1834 that the *Slavery Abolition Act* came into effect across the British Empire.



Canadians are not always aware that Black and Indigenous Peoples were once enslaved on the land that is now Canada. Those who fought enslavement were pivotal in shaping our society to be as diverse as it is today.

Therefore, each August 1, Canadians are invited to reflect, educate and engage in the ongoing fight against anti-Black racism and discrimination.

Emancipation Day celebrates the strength and perseverance of Black communities in Canada.

To learn more, visit: <https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/campaigns/emancipation-day.html>

Il giorno dell'emancipazione è il 1 agosto

In Canada, il 24 marzo 2021, la Camera dei Comuni ha votato all'unanimità per designare ufficialmente il 1° agosto il Giorno dell'Emancipazione. Secondo il governo federale, il 1° agosto segna il giorno effettivo nel 1834 in cui la legge sull'abolizione della schiavitù è entrata in vigore in tutto l'Impero britannico.

I canadesi non sono sempre consapevoli che i popoli neri e indigeni un tempo erano ridotti in schiavitù nella terra che è ora il Canada. Coloro che hanno combattuto la schiavitù sono stati fondamentali nel plasmare la nostra società in modo che fosse diversa come lo è oggi.

Pertanto, ogni 1° agosto, i canadesi sono invitati a riflettere, educare e impegnarsi nella lotta in corso contro il razzismo e la discriminazione anti-neri.

La Giornata dell'Emancipazione celebra la forza e la perseveranza delle comunità nere in Canada.

Per saperne di più, visita: <https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/campaigns/emancipation-day.html>

El Día de la Emancipación es el 1 de agosto.

En Canadá, el 24 de marzo de 2021, la Cámara de los Comunes votó por unanimidad para designar oficialmente el 1 de agosto como Día de la Emancipación. Según el gobierno federal, el 1 de agosto marca el día real en 1834 en que la Ley de Abolición de la Esclavitud entró en vigor en todo el Imperio Británico.

Los canadienses no siempre son conscientes de que los pueblos negros e indígenas alguna vez fueron esclavizados en la tierra que ahora es Canadá. Aquellos que lucharon

contra la esclavitud fueron fundamentales para dar forma a nuestra sociedad para que fuera tan diversa como lo es hoy.

Por lo tanto, cada 1 de agosto, se invita a los canadienses a reflexionar, educar y participar en la lucha en curso contra el racismo y la discriminación contra los negros.

El Día de la Emancipación celebra la fuerza y la perseverancia de las comunidades negras en Canadá.

Para obtener más información, visite: <https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/campaigns/emancipation-day.html>



O Dia da Emancipação é 1º de agosto

No Canadá, em 24 de março de 2021, a Câmara dos Comuns votou por unanimidade para designar oficialmente 1º de agosto o Dia da Emancipação. De acordo com o governo federal, 1º de agosto marca o dia real em 1834 em que a Lei de Abolição da Escravidão entrou em vigor em todo o Império Britânico.

Os canadenses nem sempre estão cientes de que os povos negros e indígenas já foram escravizados na terra que hoje é o Canadá. Aqueles que lutaram contra a escravidão foram fundamentais na formação de nossa sociedade para ser tão diversa quanto é hoje.

Portanto, a cada 1º de agosto, os canadenses são convidados a refletir, educar e se engajar na luta contínua contra o racismo e a discriminação contra os negros.

O Dia da Emancipação celebra a força e a perseverança das comunidades negras no Canadá.

Para saber mais, visite: <https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/campaigns/emancipation-day.html>

Move it or lose it: your balance

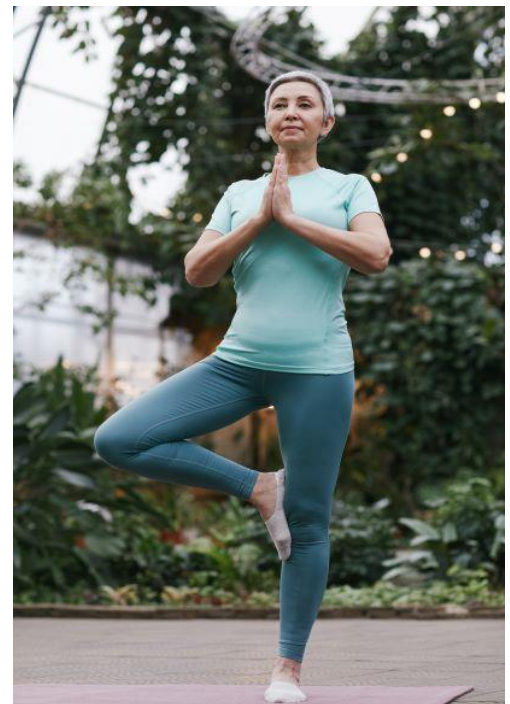
We've all had those moments when you lose your footing and have to catch yourself quickly. Sometimes we're lucky to catch a wall or a railing or the arm of a stranger, and we can right ourselves. But other times the loss of footing might mean a fall.

An article titled *The BEEP program: Keep your balance* (Harvard Health Publishing, March 10, 2020, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-beep-program-keep-your-balance-2020031019038>) says that as we get older our balance starts to decline. And at the same time, sustaining a fall as we get older becomes more dangerous.

Keeping yourself stable and upright might seem like a simple activity. But the Harvard Health article says it's much more complicated. "Whenever you move, your eyes and brain process information about your surroundings." Your feet hit the ground as you walk and "your arms swing to keep you stable, and your lower-body muscles and joints generate rapid power so you can move forward, stop and change directions," says the article.

As we get older that system of movements and messages isn't as sharp. The messages that get passed between our bodies and brains don't move as quickly. And as we age our bodies lose muscle mass, so muscles are weaker and joints not as flexible.

The article says there are three exercises that can help improve balance. Plus they're exercises that "mimic movements of everyday life."



Squats: Stand with your feet about as wide as your hips or shoulders. Bend your knees and imagine that you're about to sit down on a low stool or ottoman. Lower your thighs as far as you can comfortably go. Use a counter or chair to help with stability. Pause then rise back up to the start. Try this 10 times.

Heel and calf raises: Using a chair or wall or just cross your arms across your chest, raise your heels so that you're standing on your toes. Try holding this position for up to 10 seconds and then lower your heels slowly back down. Try this 10 times.

One-legged standing: Standing tall with your hands on your hips (try this close to a wall or chair, which you can use for stability if you need it) raise one knee so your foot is about a foot off the floor. Keep your eyes looking forward. Try holding this for 20 to 30 seconds. Repeat on the other leg.

Mova-se ou perca-se: o seu equilíbrio

Todos nós já passamos por aqueles momentos em que você perde o equilíbrio e precisa se controlar rapidamente. Às vezes, temos a sorte de pegar uma parede, uma grade ou o braço de um estranho e podemos nos endireitar. Mas outras vezes, a perda do equilíbrio pode significar uma queda.



Um artigo intitulado The BEEP program: Keep your balance (Harvard Health Publishing, 10 de março de 2020, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-beep-program-keep-your-balance-2020031019038>) diz que à medida que envelhecemos, nosso equilíbrio começa a diminuir. E, ao mesmo tempo, sofrer uma queda à medida que envelhecemos se torna mais perigoso.

Manter-se estável e ereto pode parecer uma atividade simples. Mas o artigo da Harvard Health diz que é muito mais complicado. “Sempre que você se move, seus olhos e cérebro processam informações sobre o que está ao seu redor.” Seus pés tocam o solo enquanto você anda e “seus braços balançam para mantê-lo estável, e os músculos e articulações da parte inferior do corpo geram força rápida para que você possa se mover para frente, parar e mudar de direção”, diz o artigo.

À medida que envelhecemos, esse sistema de movimentos e mensagens não é tão nítido. As mensagens que passam entre nossos corpos e cérebros não se movem tão rapidamente. E à medida que envelhecemos, nossos corpos perdem massa muscular, então os músculos ficam mais fracos e as articulações não tão flexíveis.

O artigo diz que existem três exercícios que podem ajudar a melhorar o equilíbrio. Além disso, são exercícios que “imitam os movimentos da vida cotidiana”.

Agachamento: fique com os pés quase tão largos quanto os quadris ou ombros. Dobre os joelhos e imagine que está prestes a se sentar em um banquinho baixo ou pufe. Abaixar as coxas

o máximo que puder confortavelmente. Use um balcão ou cadeira para ajudar na estabilidade. Faça uma pausa e volte ao início. Experimente 10 vezes.

Elevação do calcanhar e da panturrilha: usando uma cadeira ou parede ou simplesmente cruzando os braços sobre o peito, levante os calcanhares para ficar na ponta dos pés. Mantenha essa posição por até 10 segundos e, em seguida, abaixe lentamente os calcanhares. Experimente 10 vezes.

Pé unipodal: Fique em pé com as mãos nos quadris (tente isso perto de uma parede ou cadeira, que você pode usar para estabilidade se precisar) levante um joelho de forma que seu pé fique a cerca de 30 centímetros do chão. Mantenha seus olhos olhando para a frente. Tente segurar por 20 a 30 segundos. Repita na outra perna.

Muévelo o piérdelo: tu equilibrio

Todos hemos tenido esos momentos en los que pierde el equilibrio y tiene que recuperarse rápidamente. A veces tenemos la suerte de atraparnos con una pared, una barandilla o el brazo de un extraño, y podemos enderezarnos. Pero otras veces la pérdida de equilibrio puede significar una caída.

Un artículo titulado *The BEEP program: Keep your balance* (Harvard Health Publishing, 10 de marzo de 2020, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-beep-program-keep-your-balance-2020031019038>) dice que a medida que envejecemos, nuestro saldo comienza a disminuir. Y al mismo tiempo, sufrir una caída a medida que envejecemos se vuelve más peligroso.

Mantenerse estable y erguido puede parecer una actividad sencilla. Pero el artículo de Harvard Health dice que es mucho más complicado. "Siempre que te mueves, tus ojos y tu cerebro procesan información sobre tu entorno". Sus pies golpean el suelo mientras camina y "sus brazos se balancean para mantenerlo estable, y los músculos y articulaciones de la parte inferior del cuerpo generan una potencia rápida para que pueda avanzar, detenerse y cambiar de dirección", dice el artículo.

A medida que envejecemos, ese sistema de movimientos y mensajes no es tan nítido. Los mensajes que pasan entre nuestros cuerpos y cerebros no se mueven tan rápido. Y a medida que envejecemos, nuestros cuerpos pierden masa muscular, por lo que los músculos se debilitan y las articulaciones no son tan flexibles.

El artículo dice que hay tres ejercicios que pueden ayudar a mejorar el equilibrio. Además, son ejercicios que "imitan los movimientos de la vida cotidiana".

Sentadillas: Párese con los pies tan anchos como las caderas o los hombros. Doble las rodillas e imagine que está a punto de sentarse en un taburete bajo o una otomana. Baje los muslos lo



más que pueda cómodamente. Use un mostrador o una silla para ayudar con la estabilidad. Haz una pausa y luego vuelve a subir hasta el principio. Intente esto 10 veces.

Elevación de talón y pantorrilla: usando una silla o una pared o simplemente cruzando los brazos sobre el pecho, levante los talones de modo que esté de puntillas. Intente mantener esta posición por hasta 10 segundos y luego baje los talones lentamente hacia abajo. Intente esto 10 veces.

De pie con una sola pierna: pararse erguido con las manos en las caderas (intente esto cerca de una pared o una silla, que puede usar para la estabilidad si lo necesita) levante una rodilla de modo que su pie esté a aproximadamente un pie del piso. Mantenga sus ojos mirando hacia adelante. Intente mantener esto durante 20 a 30 segundos. Repita en la otra pierna.

Spotalo o perdilo: il tuo saldo

Abbiamo tutti avuto quei momenti in cui perdi l'equilibrio e devi riprenderti rapidamente. A volte siamo fortunati a prendere un muro o una ringhiera o il braccio di uno sconosciuto, e possiamo raddrizzarci. Ma altre volte la perdita di appoggio potrebbe significare una caduta.



Un articolo intitolato The BEEP program: Keep your balance (Harvard Health Publishing, 10 marzo 2020, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-beep-program-keep-your-balance-2020031019038>) afferma che quando invecchiamo il nostro equilibrio inizia a diminuire. E allo stesso tempo, sostenere una caduta con l'avanzare dell'età diventa più pericoloso.

Mantenersi stabili e in posizione eretta potrebbe sembrare un'attività semplice. Ma l'articolo di Harvard Health dice che è molto più complicato. "Ogni volta che ti muovi, i tuoi occhi e il tuo cervello elaborano le informazioni su ciò che ti circonda." I tuoi piedi toccano il suolo mentre cammini e "le tue braccia oscillano per mantenerti stabile, e i muscoli e le articolazioni della parte inferiore del corpo generano una potenza rapida in modo da poter andare avanti, fermarti e cambiare direzione", dice l'articolo.

Invecchiando quel sistema di movimenti e messaggi non è così nitido. I messaggi che passano tra il nostro corpo e il nostro cervello non si muovono così rapidamente. E con

l'avanzare dell'età i nostri corpi perdono massa muscolare, quindi i muscoli sono più deboli e le articolazioni non altrettanto flessibili.

L'articolo dice che ci sono tre esercizi che possono aiutare a migliorare l'equilibrio. Inoltre sono esercizi che "imitano i movimenti della vita quotidiana".

Squat: stai in piedi con i piedi larghi quanto i fianchi o le spalle. Piegate le ginocchia e immaginate di sedervi su uno sgabello basso o un pouf. Abbassa le cosce il più lontano possibile. Usa un bancone o una sedia per aiutare con la stabilità. Pausa e poi rialzati fino all'inizio. Prova questo 10 volte.

Sollevamento di talloni e polpacci: utilizzando una sedia o un muro o semplicemente incrociando le braccia sul petto, alza i talloni in modo da stare in punta di piedi. Prova a mantenere questa posizione per un massimo di 10 secondi e poi abbassa lentamente i talloni. Prova questo 10 volte.

In piedi con una gamba sola: in piedi con le mani sui fianchi (prova vicino a un muro o una sedia, che puoi usare per la stabilità se ne hai bisogno) solleva un ginocchio in modo che il piede sia a circa un piede dal pavimento. Tieni gli occhi rivolti al futuro. Prova a tenerlo premuto per 20-30 secondi. Ripetere sull'altra gamba.

Let's get together – safely! Ontario is in Stage 3

In Ontario, we're in Stage 3 of the Roadmap to Reopen. But safety protocols are still in effect. Public Health is reminding all of us that we still need to wear masks, maintain physical distancing (at least two metres), clean and disinfect and continue screening.



For more details on what this means, visit:
<https://www.ontario.ca/page/reopening-ontario>

To help us make informed decisions as we enjoy Stage 3, the National Institute on Ageing and Sinai Health/UHN Geriatricians have created a free online risk calculator called **My COVID-19 Visit Risk Calculator**.

The tool has a series of short questions and then provides you with information on the potential risk of exposure to COVID-19 when visiting or meeting with others. The aim is to help Canadians make safer choices before and when we get together.

Try it out at: <https://covidvisitrisk.com/>

Vaccination update

Here are the latest vaccination rates for Ontario as of July 28, 2021:

- 94,116: Daily doses administered
- 19,204,544: Total doses administered
- 8,779,459: People fully vaccinated

Across the country these are the latest vaccination figures:

In Canada, **26,486,245** people (**69.69%** of the population) have received at least one dose of a COVID-19 vaccine.

- **7,398,927** people (**19.47%** of the population) are partially vaccinated.
- **19,087,318** people (**50.22%** of the population) are fully vaccinated.



An additional **339,719** people (**0.89%** of the population) have been partially vaccinated and **2,462,201** people (**6.48%** of the population) have been fully vaccinated since our report last week.

On this day in Canadian History: August

Take a trip down memory lane – in Canadian history.

Thanks to Library and Archives Canada here's a round up of some major events in Canadian history that all took place in the month of August. Olympic medals, a gold rush, our first Indigenous physician, our first black woman to sit in a legislative assembly and the first time the Beatles performed in Canada.



Aug. 3, 1952:

Saskatoon's 17-year-old George Genereux wins Canada's only gold medal in trap shooting at the Summer Olympics in Finland.

Aug. 4, 1914:

The British Empire – including Canada – declares war on Germany. More than 650,000 Canadians will be involved in the First World War, more than 66,000 will die and another 172,000 will be injured.

Aug. 6, 1984:

Sylvie Bernier wins Canada's first-ever gold medal in diving at the Los Angeles Olympic Games.

Aug. 10, 1841:

Oronhyatekha ("burning cloud") is born on the Six Nations Reserve near Brantford, in the province of Upper Canada (present-day Ontario). During his lifetime, he will be a physician, office holder, supreme chief ranger and author.

In 1866, he will complete a Bachelor of Medicine at the University of Toronto, becoming the first Indigenous person to earn a degree at a Canadian university. He will obtain a doctorate in 1867 and later practice medicine in Frankford (near Belleville), Stratford, Napanee and London, Ontario.



Aug. 11, 1928:

Ethel Catherwood wins the gold medal in the high jump competition at the Olympic Games in Amsterdam.

Aug. 13, 1941:

The Government of Canada approves the creation of the Canadian Women's Army Corps, to enlist several thousand women to provide support for the armed forces. For decades, women had demanded to be taken seriously in their desire to serve their country and had called for an official women's corps.



Aug. 15, 1884:

The Acadian flag is adopted at the Second Acadian National Convention in Miscouche, Prince Edward Island. It has blue, white and red vertical bands like the French flag, but the Acadian flag also has a yellow star in the blue band to symbolize the sea and Roman Catholicism. The flag will fly for the first time the day after the convention.

Acadians celebrate National Acadian Day on August 15. This date, previously associated with celebrations of Notre-Dame de l'Assomption, was chosen in 1881 at the First Acadian National Convention in Memramcook, New Brunswick.

Aug. 16, 1896:

Near present-day Dawson City, Yukon, Keish (alias Skookum Jim Mason) of the Tagish First Nation strikes gold in Rabbit Creek. After Keish's discovery, this Klondike River tributary will quickly be renamed Bonanza Creek and eventually become famous around the world. The gold strike will spark the Klondike Gold Rush.

Aug. 17, 1904:

Canadian entrepreneur Gordon McGregor establishes the Ford Motor Company of Canada at the Walkerville Wagon Works in Windsor, Ontario, after signing an agreement worth \$125,000 with Henry Ford.

Aug. 19, 1942:

Allied forces launch the Raid on Dieppe, France, during the Second World War. Of the 4,963 Canadians who disembark, about 2,200 make it back to England. During the operation, more than 900 Canadian soldiers lose their lives, and nearly 2,000 are taken prisoner.



Aug. 20, 1970:

Two F3-force tornadoes leave six dead and some 200 injured in northern Ontario.

Aug. 22, 1964:

The Beatles play their first concert in Canada, in front of 20,000 delirious fans at Empire Stadium in Vancouver, British Columbia.

Aug. 26, 1977:

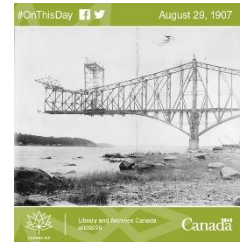
The Parti Québécois government of René Lévesque adopts the Charte de la langue française (Charter of the French Language, or Bill 101). The aim of the Charter is to ensure the primacy and protection of the French language in Quebec. It makes French the language of work, education and signage throughout the province.

Aug. 27, 2011:

The funeral of the Honourable Jack Layton, leader of the New Democratic Party (NDP) and Leader of the Opposition in Ottawa, is held at Roy Thomson Hall, Toronto.

Aug. 29, 1907:

The Quebec Bridge collapses, leaving 76 workers dead. The Mohawk community on the Kahnawake reservation is deeply saddened as it mourns; it has lost 33 members, experienced steel assemblers.



Aug. 30, 1972:

Rosemary Brown is elected as a provincial MLA in British Columbia and becomes the first black woman to sit in a legislative assembly in Canada.

Farm Fresh!

Farmers' markets are in full swing across the city – with many having opened in May and June. As the summer goes on, there will be a wider variety of fruits and vegetables available. Near the Davenport neighbourhood there are several markets to choose from.

If you don't have a garden, there's always a market somewhere in the city. Just make sure to wear your mask and keep up with socially distancing.

Junction Farmers' Market:

275 Keele Street (new location).
Saturdays from 9 am to 1 pm from May until late October.

Sorauren Farmers' Market:

Sorauren Avenue Park at 289 Sorauren Ave.
Mondays from 3 pm to 7 pm.

Bloor-Borden Farmers' Market:

300 Borden Street.
Wednesdays from 3 pm to 7 pm until late October.



Annette Village Farmers' Market:

Runnymede Presbyterian Church – 680 Annette Street.
Wednesdays from 3 pm to 7 pm.

Dental Care for Seniors

Did you know that Ontario offers a Seniors Dental Care Program? The program is government funded and provides free, routine dental services for low-income seniors who are 65 years of age or older.



- Coverage for seniors includes:
- check ups
 - repairing broken teeth and cavities
 - X-rays
 - removing teeth or abnormal tissue
 - anesthesia
 - treating infection and pain
 - treating gum conditions and diseases

Dental prosthetics, including dentures, will be partially covered.

For more information, call 416-916-0204 or 1-833-207-4435. To learn how to apply, click here: <https://www.ontario.ca/page/dental-care-low-income-seniors#section-2>

If you apply and are found not to be eligible, you can also apply for Toronto's municipal dental program. If you need help applying for the Ontario Seniors Dental Care Program, contact: 416-338-7600.

Atención dental para personas mayores

¿Sabía que Ontario ofrece un programa de atención dental para personas mayores?

El programa está financiado por el gobierno y ofrece servicios dentales de rutina gratuitos para personas mayores de 65 años o más de bajos ingresos.

La cobertura para personas mayores incluye:

- comprobaciones
- reparación de caries y dientes rotos
- Rayos X
- extracción de dientes o tejido anormal
- anestesia
- tratar infecciones y dolores
- tratar afecciones y enfermedades de las encías

Las prótesis dentales, incluidas las dentaduras postizas, estarán parcialmente cubiertas.

Para obtener más información, llame al 416-916-0204 o al 1-833-207-4435. Para saber cómo postularse, haga clic aquí:

<https://www.ontario.ca/page/dental-care-low-income-seniors#section-2>



Si presenta la solicitud y se determina que no es elegible, también puede solicitar el programa dental municipal de Toronto. Si necesita ayuda para solicitar el Programa de atención dental para personas mayores de Ontario, comuníquese con: 416-338-7600.

Assistência odontológica para idosos

Você sabia que Ontário oferece um programa de atendimento odontológico para idosos?

O programa é financiado pelo governo e oferece serviços odontológicos de rotina gratuitos para idosos de baixa renda com 65 anos de idade ou mais.

A cobertura para idosos inclui:

- verificações
- consertar dentes quebrados e cáries
- Raios X
- remoção de dentes ou tecido anormal
- anestesia
- tratar infecções e dores
- tratamento de doenças e condições gengivais

Próteses dentárias, incluindo dentaduras, serão parcialmente cobertas.
Para obter mais informações, ligue 416-916-0204 ou 1-833-207-4435. Para saber como se inscrever, clique aqui: <https://www.ontario.ca/page/dental-care-low-income-seniors#section-2>

Se você se inscrever e for considerado não elegível, você também pode se inscrever no programa odontológico municipal de Toronto. Se precisar de ajuda para se inscrever no Ontario Seniors Dental Care Program, entre em contato com: 416-338-7600.

Cure dentistiche per anziani

Sapevi che l'Ontario offre un programma di cure dentistiche per anziani?

Il programma è finanziato dal governo e fornisce servizi odontoiatrici di routine gratuiti per gli anziani a basso reddito di età pari o superiore a 65 anni.



La copertura per gli anziani comprende:

- controlli
- riparazione di denti e cavità rotti
- raggi X
- rimozione di denti o tessuto anomalo
- anestesia
- trattamento di infezioni e dolore
- trattamento di condizioni e malattie gengivali

Le protesi dentarie, comprese le protesi dentarie, saranno parzialmente coperte.

Per ulteriori informazioni, chiamare il 416-916-0204 o il 1-833-207-4435. Per sapere come fare domanda, clicca qui: <https://www.ontario.ca/page/dental-care-low-income-seniors#section-2>

Se fai domanda e non sei idoneo, puoi anche fare domanda per il programma dentale municipale di Toronto. Se hai bisogno di aiuto per richiedere l'Ontario Seniors Dental Care Program, contatta: 416-338-7600.