

EL ALDEANO

Vol. 17 Núm. 08

Agosto 1, 2025

Conozca a sus vecinos



El Grupo de Caminatas LiLY se reúne ahora los lunes a las 4:00 p. m. en Riverside Park y la calle 114. Si te interesa unirme, llama a Paula al 646-734-0182.



La señorita Eloise Wood es una joven mayor de 90 años que trabajó para Medicaid durante muchos años. Se mantiene al día con los eventos y noticias actuales. La natación y el ejercicio la mantienen activa. Nunca se queda inactiva, su nuevo pasatiempo es pintar sobre lienzo, lo que, según ella, mantiene sus manos y su mente ocupadas.

¡Matilde Lugo es una estudiante de último año activa! Un dominio limitado del idioma inglés no le impide comunicarse con sus vecinos en Logan. Le gusta el yoga en silla, DVP y el grupo de abuelos. ¡Ella participa en la fabricación de joyas y en tantas actividades de LiLY como sea posible! Ella es realmente una persona sociable, que da la bienvenida a todos con una sonrisa.



Soy originaria de Iowa, donde viví hasta graduarme de la Universidad de Iowa y mudarme a Nueva York por mi trabajo en una galería de arte. Quería unirme a LiLY como voluntaria en mi nuevo vecindario, ya que ya había sido voluntaria con personas mayores en la universidad. He disfrutado muchísimo trabajando y aprendiendo de mi compañera mayor. Aunque me he mudado de barrio, sigo en contacto con ella, ¡y le estoy inmensamente agradecida!



Me llamo Richard y soy un estudiante de 18 años apasionado por contar historias, escribir y comprender el mundo que me rodea. Por naturaleza soy curioso y me encanta aprender de personas con diferentes experiencias y perspectivas. En mi tiempo libre, disfruto leyendo, conversando con personas

reflexivas y manteniéndome al día con las noticias, especialmente cuando conectan el pasado y el presente.





Dra. Norma Braun

El Sol: Amigo y Enemigo

El sol es la fuente de la vida: el brillo del día y la luna reflejándola en sus múltiples formas y matices. Es fuente de energía y responsable del crecimiento de todo lo que comemos. Sin embargo, ¿qué es lo justo para satisfacer nuestras necesidades humanas?

Tan solo 10 minutos diarios de exposición al sol durante los meses más cálidos pueden ser suficientes para que la piel humana obtenga la vitamina D necesaria para la absorción de calcio, lo que contribuye a la salud de los huesos y los músculos, con efectos antiinflamatorios. Debido a las actividades humanas y al cambio climático, la intensidad de la radiación solar está aumentando. La radiación es ultravioleta y se presenta en tres formas: A, B y C. La exposición se acumula a lo largo de la vida. Es la principal causa de cánceres de piel: basocelular, espinocelular y el temido melanoma. Los melanomas son más invasivos, pueden permanecer latentes sin síntomas hasta que se propagan y pueden originarse en cualquier parte del cuerpo, aunque es más probable en la piel expuesta al sol.

¡Existen PROTECTORES SOLARES! FPS-Factor Protectores de Sol . ¿Funcionan? ¡Sí! Los griegos usaban aceite de oliva, que tiene un FPS de aproximadamente 8. No fue hasta 1801 que Johan Ritter descubrió la radiación ultravioleta. Los rayos UVA y B alcanzan la superficie terrestre y afectan a los humanos. Los rayos UVC son absorbidos por la capa de ozono. Los rayos UVA penetran más profundamente, hasta la capa media de la piel, mientras que los rayos UVB afectan la capa más externa. La melanina de la piel absorbe los rayos UV, bronceándola. La piel más oscura absorbe más, y los rayos UVA y B causan envejecimiento prematuro de la piel, aceleran la formación de cataratas y la degeneración macular.

Los protectores solares ayudan a reducir los daños. Las versiones modernas fueron desarrolladas por primera vez en 1936 por el gigante cosmético L'Oréal, pero no fueron muy efectivas. Coppertone desarrolló un protector solar para el ejército durante la Segunda Guerra Mundial. El número se relaciona con la duración esperada de la efectividad después de la aplicación, por lo que un FPS 15 es menos protector que un FPS 30. Cuanto más clara sea la piel, mayor será la protección necesaria.



Una flor

Esperando con las flores
Para que salga el sol
Y pon su luz sobre mí
Me he convertido en una flor.

El artista, terapeuta y miembro de LiLY, Giora Carmi, fue entrevistado recientemente por Contemporary Art Collectors sobre su obra. Puedes leer la entrevista aquí:

<https://www.coleccionistas-de-arte-contemporáneo.com/conversaciones-de-arte-noble/giora-carmi>

Para ver más de su trabajo, visita:

gioracarmi.com

COMIDA PARA PENSAMIENTO

"Debido a tu sonrisa, haces la vida más hermosa".

– Thich Nhat Hanh

"La paz comienza con una sonrisa".

– Madre Teresa

"Una sonrisa es el mejor maquillaje que una chica puede usar".

– Marilyn Monroe

"La belleza es poder; una sonrisa es su espada".

– John Ray

"Una sonrisa es una curva que endereza todo".

– Phyllis Diller

"Una sonrisa cura la herida de un ceño fruncido".

– William Shakespeare

Este evento se llevará a cabo en la Iglesia Riverside, que está ubicada en la esquina de 120th y Claremont Avenue.

Black Health Matters/HARLEM WEEK

14 de agosto - 20:00-17:00 horas

“Nuestra Voz, Nuestro Bienestar.ABOGANDO UN MAÑANA MÁS SALUDABLE”

Únase a nosotros en la Cumbre y Exposición de Salud Black Health

Matters HARLEM WEEK 2025 el Jueves 14 de agosto: un día transformador de salud, bienestar y diversión, totalmente centrado en TI. Profundiza en temas vitales, desde enfermedades autoinmunes hasta oncología, interactúa con los mejores proveedores de salud para obtener información sobre mejorar la salud!

Mantener la cabeza fría

Renee Slon, RN

¡Lo pedimos y ahora está aquí! ¡Verano! Más de 90 grados y bochornoso! Y para muchos, el calor llega con síntomas que son simplemente miserables. Sin embargo hay algunos síntomas que son específicos del cuerpo no tener suficiente agua, lo que puede ser peligroso.

¡DESHIDRATACIÓN! Los signos comunes de deshidratación incluyen sensación de desmayo, latidos cardíacos rápidos, mareos, fatiga, calambres musculares y dolores de cabeza.



Desafortunadamente, a medida que envejecemos, la deshidratación es más probable y más peligrosa. Esto se debe a deficiencias relacionadas con la edad en nuestra respuesta para mantener el equilibrio dentro de nuestros cuerpos, que pueden verse aún más comprometidas por afecciones de salud crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas y la diabetes. Cuanto mayor seas, más vulnerable al calor. Aquí hay algunos consejos sobre esos días calurosos de verano.

Mantente hidratado. Beba más agua de lo normal y NO espere hasta tener sed. A medida que nuestra sensación de sed disminuye con la edad, los recordatorios para beber son una buena manera de mantenerse hidratado. Deje una botella o jarra de agua afuera durante todo el día. ¡Y date una bebida!

¿No te gusta el agua corriente? ¡Agrega sabor al agua! El té de hierbas, las hierbas frescas, la cáscara de limón y el agua de rosas son formas de condimentar el agua.

Resista las bebidas deportivas compradas en la tienda y beba agua de coco, leche o jugo de fruta fresca con o sin agua: el jugo de sandía, limón, lima y toronja son ejemplos.

Evite la cafeína, el alcohol, las bebidas azucaradas y los jugos de frutas con azúcar. Estos aumentan la deshidratación. Si debe tener un poco de dulzura, tenga un toque de miel en su agua o té de hierbas. Muchos de los té de hierbas Yogi tienen un poco de dulzura.

Omita la rutina de ejercicios en los días calurosos y disminuya la velocidad. Por último, tómese en serio los síntomas de deshidratación relacionados con el calor y busque ayuda.

Próximos eventos!!

Acceso al campus

Hemos estado trabajando con la Universidad de Columbia para proporcionar pases de acceso al campus a los residentes locales. Si está interesado en obtener un pase, llame a Paula al 646-734-0182.

Música en vivo en Riverside

Roella Oloro, multiinstrumentista, cantante y compositora británica/jamaicana/nigeriana, actuará en el serie de conciertos al atardecer de verano de la RTA Sábado 9 de agosto de 7 a 8:30 Canchas de tenis en Riverside Park en la calle 96 Llame al 212-870-3089 para obtener más información.



La Asociación de la Calle 111 proyectará "Cantando bajo la lluvia" el sábado 23 de agosto a las 8:00pm. Traiga una silla a la Avenida Amsterdam y la Calle 109 (la calle estará cerrada al tráfico).

August 2025 LiLY Events Calendar

¿Sabías que el 60% de las caídas ocurren en casa? Las caídas son la principal causa de lesiones mortales en adultos mayores, y sé que muchos les tememos. Ejercicios como el entrenamiento de fuerza y el trabajo de equilibrio pueden ayudar a prevenirlas, pero también hay cosas que podemos hacer para que nuestro hogar sea más seguro. Health Advocates for Older People es una organización local sin fines de lucro que ofrece evaluaciones gratuitas. También cuentan con un programa de equipamiento que les permite proporcionar bastones, andadores, sillas de ducha y otros dispositivos de adaptación. Para obtener más información, llama a Josh Krasner al 212-980-1700.

Películas gratis en la NYPL

11/08/2025: "Amor verdadero"

25/08/2025: "Pelea de perros"



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
3	4	5	6	7	8	9
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
10	11	12	13	14	15	16
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM Annual LiLY Picnic @ 12 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
17	18	19	20	21	22	23
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
24	25	26	27	28	29	30
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11

Call Paula at 646-734-0182 if you are interested in participating in one of our group activities

Fuerza vital en años posteriores (LiLY)

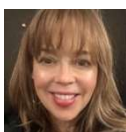
Apartado de correos 250402
Nueva York, NY 10025
Teléfono: (646) 543-9460
Sitio web: www.L-i-L-Y.org

LiLY
lifeorce in later years



Este programa cuenta con el apoyo financiero del Cuerpo de Desarrollo de West Harlem

El aldeano
Un boletín de LiLY
Creado por Paula Seefeldt



y Sidney Slon

