

EL ALDEANO

Vol. 17 Núm. 11

Noviembre 1, 2025

Conozca a sus vecinos



Solía considerarme una chica de “downtown”, pero desde que mi esposo y yo nos mudamos a Morningside Heights, debo decir que creo que es el mejor barrio de todos. Poco después de jubilarme de la Escuela Brearley como especialista en lectura, mi vecina, Audrey Wu, me presentó a Paula Seefeldt y a Lily. Paula me hizo una pareja fortuita como voluntaria de Lily, lo cual es una excelente manera de hacer algo positivo en este mundo no siempre tan positivo. También trabajo a tiempo parcial algunos días a la semana dando

clases particulares a niños que necesitan ayuda con la lectura o la escritura, dando clases individuales, lo que me lleva por toda la ciudad. Además, sobre todo cuando termino, me gusta correr (bueno, trotar) en Riverside Park. Me encanta leer, pasar tiempo con mi familia y amigos, y mantenerme en contacto con mis dos hijos mayores. Todos los días doy gracias a mi buena suerte e intento recordar que “a pesar de todo, la gente todavía es buena de corazón”.

Francis Wheeler



Vivo en el Upper West Side y he sido voluntaria de LiLY durante los últimos tres años. Cuando empecé a planificar mi jubilación tras décadas de carrera en la publicación de libros, el voluntariado era mi prioridad, junto con las clases de apreciación artística, reunirme y entretener a familiares y amigos, y unirme a un club de

lectura. Disfruto de todo lo que hago, pero conocer gente nueva a través de LiLY y conocer mejor el barrio de Morningside ha sido la parte más gratificante de mi vida después del trabajo.

Debbie Engel

Entrega de comidas de Thanksgiving



Blanca Jiminián es una persona mayor de 70 años que trabajó en el servicio de limpieza de un hospital de la ciudad de Nueva York durante 30 años. Se casó, crió a tres hijos y ahora se mantiene ocupada como voluntaria en un banco de

alimentos local y en la iglesia a la que asiste en el barrio de West Harlem, donde ha vivido durante más de 55 años.



Ya es esa época del año: ¡estamos trabajando en nuestras entregas anuales de cenas de Acción de Gracias! Como muchos ya saben, entregamos deliciosas cenas de pavo recién hecho desde la Iglesia Riverside el Día de Acción de Gracias. Las comidas se recogen a la 1:00 p. m. y suelen

entregarse en una hora. Si le interesa que le entreguemos la cena, comuníquese con Marnie al **727-773-7547** antes del 12 de noviembre. Aún podemos aceptar pedidos después de ese día, pero es más difícil garantizar cuanto más se acerca el Día de Acción de Gracias. También ofrecemos comidas vegetarianas.



Dr. Norma Braun

Café: lo bueno y lo malo

El café es una de las bebidas más populares del mundo, conocida por su capacidad para aumentar la energía, la concentración y el estado de alerta. Su principal ingrediente activo, la cafeína, actúa como un estimulante que ayuda a las personas a mantenerse despiertas y rendir mejor, aunque la sensibilidad individual varía. Como con la mayoría de las cosas, la moderación es clave.

El café también es rico en antioxidantes, especialmente polifenoles y ácidos clorogénicos, que ayudan a combatir la inflamación y el daño celular. Los estudios relacionan el consumo regular de café con menores riesgos de enfermedad de Parkinson y Alzheimer. La cafeína puede mejorar el metabolismo y, cuando se combina con una dieta saludable, puede ayudar a reducir la grasa y mejorar la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2. Tanto el café regular como el descafeinado se asocian con una mejor salud hepática y un menor riesgo de fibrosis hepática y cáncer. Beber de dos a tres tazas al día puede incluso reducir ligeramente la presión arterial.

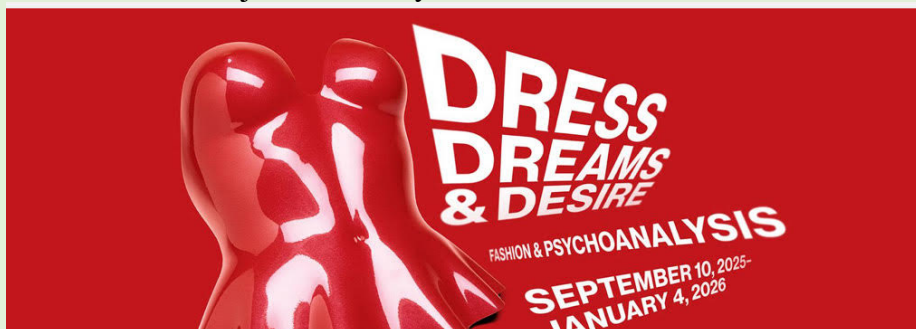
Sin embargo, el exceso de cafeína, más de 400 mg por día, o aproximadamente cuatro tazas, puede causar problemas. Beber café al final del día puede interrumpir el sueño, ya que la cafeína puede permanecer en el cuerpo durante 8 a 12 horas. También puede desencadenar acidez estomacal, irritación estomacal o palpitaciones y, en algunas personas, empeorar la ansiedad o aumentar la presión arterial. La ingesta alta puede interferir con la absorción de calcio, aumentando el riesgo de osteoporosis, aunque el calcio adecuado ayuda a compensar esto.

Algunas personas desarrollan dependencia, con fatiga o dolores de cabeza cuando se saltan el café.

Si el café le brinda disfrute y concentración, los beneficios generalmente superan los riesgos. Solo encuentra tu equilibrio personal. Si no lo bebe, no es necesario comenzar, ya que existen alternativas saludables.

Próximos eventos!!

- Un abogado de cuidado de ancianos presentará un **taller de planificación de Medicaid en la Iglesia Riverside el jueves 13 de noviembre a la 1 p.m. (en 81 Claremont Avenue)**. Si desea asistir, confirme su asistencia a Wida Lucas al 917-855-4800 por llamada o mensaje de texto.
- Obtenga boletos especiales con descuento para personas mayores en la 50ª Gala del Grupo Local 11 en Defensa de los Derechos Humanos, el **domingo 16 de noviembre a las 4 p.m.** El concierto tendrá lugar en la Iglesia Presbiteriana de Broadway, 601 W 114th Street. Las entradas se pueden comprar en: <https://50thhumanrightsconcert.eventbrite.com>
- Asista a la Fiesta del Té Literario Anual del Centro Intereclesiástico el **martes 2 de diciembre de 2025**. Llame al 212-870-3804 para unirse a su lista de correo.
- **Vestido, sueños y deseo: moda y psicoanálisis en el Fashion Institute of Technology, que se extenderá hasta el 4 de enero**, es el primero en explorar la historia social y cultural entrelazada de la moda y el psicoanálisis. La exhibición incluyó casi 100 vestidos de diseñadores como Chanel, Yohji Yamamoto y Vivienne Westwood.



SIGN UP FOR A FREE CLASS TO LEARN ABOUT PREPARING FOR EMERGENCIES

With severe weather events becoming more frequent and more extreme, it is more important than ever that New Yorkers are prepared for disasters. The NY Citizen Preparedness Training Program teaches residents to have the tools and resources to prepare for any type of disaster, respond accordingly and recover as quickly as possible to normal conditions. This training course will provide an introduction to responding to a natural or man-made disaster. Participants will be advised on how to properly prepare for any disaster, including developing a family emergency plan and stocking up on emergency supplies. Each family that attends will receive one preparedness kit.

WHERE: The Riverside Church
91 Claremont Avenue
New York, NY 10027

WHEN: Sunday, November 9, 2025
2:00PM

REGISTER:

Registration is required to attend the event. To register visit www.prepare.ny.gov or scan the QR code



COMIDA PARA PENSAMIENTO

"Cuanto más viejo te haces, más te das cuenta de que la bondad es sinónimo de felicidad".

- Lionel Barrymore

"No está en las estrellas mantener nuestro destino, sino en nosotros mismos".

- William Shakespeare

"En la vida real, te lo aseguro, no existe el álgebra".

- Fran Lebowitz

"Nadie puede hacer por los niños pequeños lo que hacen los abuelos. Los abuelos rocían Stardust sobre la vida de los niños pequeños".

- Alex Haley

Películas de los lunes en la NYPL

10 de noviembre: Bling Ring

24 de noviembre: The Beguiled

¡Silver Moon ha vuelto!

Muchos residentes del vecindario se sintieron decepcionados cuando la querida Silver Moon Bakery cerró la primavera pasada. Ahora, los propietarios de Buttercup Bakery han reabierto una nueva versión de Silver Moon en el antiguo espacio de Broadway Diner en Broadway entre las calles 101 y 102. Con la bendición del antiguo propietario, han adaptado las recetas anteriores e incluso han contratado a algunos de los antiguos empleados. La panadería puede ser un poco difícil de ver, ya que el edificio está actualmente cubierto de andamios, pero el interior es cálido y acogedor con muchos de los panes y pasteles



¡Feliz Halloween!

Los miembros de LiLY atendían la mesa de truco o trato en la Fuente Embrujada de la Catedral.

Exhibición de la Sociedad Histórica de Nueva York

La Sociedad Histórica de Nueva York tiene dos exposiciones especiales durante el invierno: El Renacimiento Gay de Harlem y El Sari de Nueva York. Este museo no es gratuito, pero ofrece entradas con descuento para personas mayores y cuenta con magníficas exposiciones permanentes, incluyendo dos películas: "We Rise", sobre el movimiento por el sufragio femenino, y "NY Story", sobre la historia de nuestra maravillosa ciudad.



Stevie Wonder de pared a pared

Este año, Symphony Space (ubicado en Broadway y 94th Street) llevará a cabo su maratón anual de tributo musical en honor a Stevie Wonder el **sábado 8 de noviembre**. Este evento gratuito se llevará a cabo de 2 a 10 p.m. y se dividirá en cuatro secciones: Spirituals and Love Ballads, Social Justice Stevie, Stevie Reimagined y The Hitmaker. Puede pasar en cualquier momento y quedarse unos minutos o varias horas. **Si dona, puede reservar un asiento.** El enlace para donar es:

<https://www.symphonyspace.org/events/wall-to-wall-stevie-wonder>

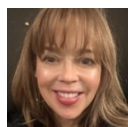


El Cercle Francés ya no acepta miembros.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Paula Seefeldt.

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

El aldeano
Un boletín de LiLY
Creado por Paula Seefeldt



y Sidney Slon



Eventos de Noviembre 2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
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
2	3	4	5	6	7	8
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
9	10	11	12	13	14	15
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM NYPL Movie: Bling Ring	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
16	17	18	19	20	21	22
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
23	24	25	26	27	28	29
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM NYPL Movie: The Beguiled	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

Debido al cierre del gobierno, los beneficios de SNAP finalizarán el 1 de noviembre. Si depende de SNAP y le preocupa la seguridad alimentaria, comuníquese con Paula Seefeldt al 646-734-0182.

Fuerza vital en años posteriores (LiLY)

LiLY
lifeorce in later years



West Harlem
Development
Corporation

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