

EL ALDEANO

Vol. 17 No. 12

1 de Diciembre de 2025

Conoce a tus vecinos



¡Hola! Me llamo Kate Dunn. Soy estudiante de posgrado en la Columbia Mailman School of Public Health y estudio Epidemiología. Soy de Rochester y me mudé al Upper West Side en agosto. Me gusta lo cerca que está mi barrio de Riverside Park y Mamas Too Pizza. En mi tiempo libre me gusta pasear por la ciudad escuchando música o estudiando con compañeros en las bibliotecas de Columbia. En los días agradables me gusta encontrar los mejores estanques para sentarme en Central Park. Me gustaría trabajar en Desarrollo Farmacéutico después de graduarme, y espero quedarme en Nueva York un tiempo!



Shruti Sharma corrió en el Maratón de Nueva York este año, representando a LiLY.



Siri y Janet posan para una foto. Noviembre de 2025.



Los días cortos y el aire fresco y seco del invierno pueden suponer desafíos, pero también nos regalan puestas de sol gloriosas. Con menos humedad en el aire, el vapor de agua se dispersa menos, proporcionando un color más intenso. La Tierra también gira más cerca del sol en esta época del año, lo que provoca atardeceres prolongados. Si te encuentras afuera o cerca de una ventana, mira hacia arriba. La luz que se refleja en algunos de nuestros edificios es absolutamente preciosa.



Dr. Norma Braun

Microplásticos: ¿Qué son?

Las micropartículas del aire y los microplásticos son diminutos contaminantes que provienen de muchas fuentes cotidianas, incluyendo el uso de combustibles fósiles, incendios forestales, tráfico de vehículos, desgaste de neumáticos e incluso la descomposición de los plásticos que nos rodean.

Estas partículas son increíblemente pequeñas (PM2.5 son unas 2,5 micras, mucho más finas que un cabello humano), así que no podemos verlas y nuestras narices ni vías respiratorias no pueden filtrarlas. Se desplazan profundamente hacia los pulmones, luego al torrente sanguíneo y finalmente llegan a órganos de todo el cuerpo. Aunque los plásticos solo existen desde 1907, ahora generamos alrededor de 400 millones de toneladas de residuos plásticos cada año, gran parte de los cuales se descomponen en partículas que respiramos, bebemos y comemos.

Una vez dentro del cuerpo, estos contaminantes desencadenan inflamación. Esto se manifiesta como tos, estornudos o ardor en los ojos, pero la exposición prolongada está relacionada con asma, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer de pulmón, hipertensión, infartos, diabetes tipo 2, obesidad, derrames cerebrales e incluso demencia.

Para protegerte: revisa los informes diarios de calidad del aire, evita fumar, utiliza filtros HEPA, usa mascarillas N95 cuando sea necesario y reduce la actividad al aire libre en días contaminados. También deberías reducir el uso de plástico eligiendo envases reutilizables como los Tupperware de cristal, y apoyar políticas de energía limpia y medioambientales.

Próximos eventos!!

El **1 de diciembre**, la Iglesia Luterana Adviento acogerá un concierto gratuito a las 7:30 PM. La violinista Jennifer Koh y el pianista Thomas Sauer interpretarán la Sonata "Kreutzer" de Beethoven y la Fantasía Bridgetower de Vija Iyer. Los asientos son por orden de llegada, así que recomendamos que llegues temprano. La dirección es **2504 Broadway, en la esquina de la calle 93**.

Conciertos de los miércoles **entre semana en el Interchurch Center**:

- **3 de diciembre** - Jennifer Hoult, arpa solista
- **10 de diciembre** - Coro del Centro Intereclesial
- **17 de diciembre** - Coro Góspel Intereclesial

Las MetroCards dejarán de venderse **después del 31 de diciembre de 2025**. Seguirán siendo aceptadas a principios de 2026, pero entonces todos tendrán que pasar a una tarjeta OMNY. Si usas un smartphone, también puedes usar la app Wallet para pagar con tu descuento para mayores. Todo esto puede ser confuso y, **si necesitas ayuda para hacer el cambio, llama a Paula al 646-734-0182**. Si no quieres bajar las escaleras del metro para recargar tu tarjeta OMNY, puedes hacerlo en varios comercios locales, incluyendo CVS en Broadway y 110th St., Duane Reade en Broadway y 111th St., Duane Reade en 125 y Broadway y Omega Pharmacy en Amsterdam y 131st St.



Imagen de omny.info

COMIDA PARA PENSAMIENTO

"La sabiduría viene con los inviernos."

- Oscar Wilde

"El color de la primavera está en las flores. El color del invierno está en la imaginación."

- Terri Guillemets

"En las siembra aprende, en la cosecha enseña, en invierno disfruta."

- William Blake

"El invierno es una temporada de recuperación y preparación."

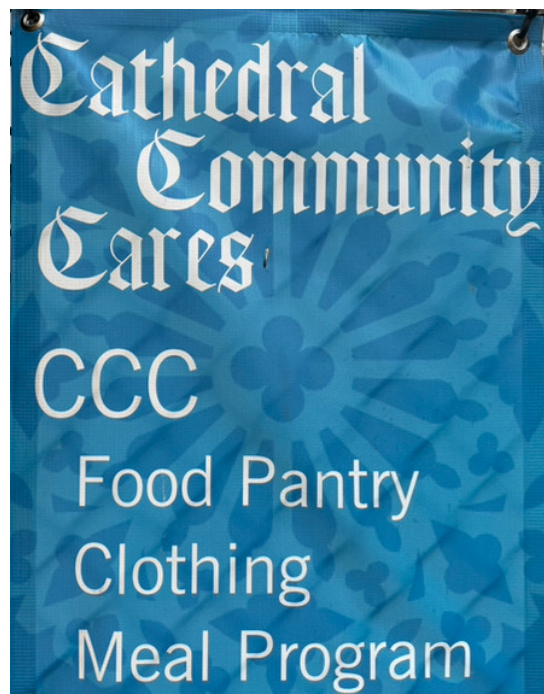
- Paul Theroux

Columbia Community Cares

Columbia Community Cares está situada en los terrenos de la Catedral de San Juan el Divino, en **Ámsterdam con la calle 112**, y ofrece una despensa de alimentos de **lunes a viernes de 9:30 a 5:30 PM.**

No es necesario pedir cita, simplemente acude a recoger productos estables o refrigerados. También puedes inscribirte en app.plentifulapp.com recibir una variedad de productos de higiene, productos de limpieza y otros alimentos.

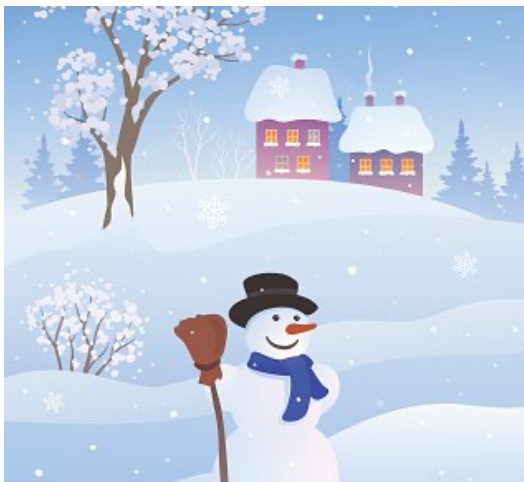
Si necesitas ayuda para registrarte, llama o envía un mensaje a Paula al 646-734-0182.



Películas en la NYPL

8 de diciembre, 12 PM– "El Anillo Bling"

22 de diciembre, 12 PM – "En algún lugar"



FreeImages.com / MerggyR

ParkNorth Physical Therapy (ubicado en Broadway entre la 109 y la 110) organizará un taller gratuito el **viernes 5 de diciembre a las 2 PM.**

El foco estará en los músculos rígidos y la flexibilidad. **Para confirmar asistencia, contacta con Wida en el 917-855-4800.**

Cómo elegir un buen zapato para caminar

Joann Li, DPM

El zapato adecuado puede marcar la diferencia para los caminantes, ya sea que caminen para hacer ejercicio, hacer recados o despejar la mente. Un buen zapato para caminar ayudará a apoyar tus pies, absorber los golpes y mantenerte cómodo.

Aquí tienes algunas cualidades para un buen zapato de senderismo:

- **Bola flexible:** El zapato debe doblarse fácilmente en la parte delantera del pie, es decir, cuando el pie se flexiona de forma natural al caminar.
- **Contrapeso firme en el talón:** La parte firme alrededor de la parte trasera del talón debe sentirse firme. Un contrafuerte fuerte mantiene el talón estable y ayuda a prevenir la sobrepronación o el balanceo.
- **Drop del talón:** Es la diferencia de altura entre el talón y la bola del zapato. Una caída moderada del talón (unos 8–12 mm) es ideal para la mayoría de los caminantes: ayuda a desviar ligeramente la presión del tendón de Aquiles y favorece una zancada suave y cómoda.
- **Ajuste:** Tus dedos deben tener un espacio de la altura del pulgar delante y el talón debe mantenerse ajustado sin resbalar. Prueba a ponerte zapatos más tarde, cuando tus pies estén un poco hinchados, para que te queden mejor.
- **Flexibilidad y tracción:** La suela debe tener suficiente agarre para la superficie de tu caminata: más ligera y lisa para aceras, más banda de rodadura para senderos o terrenos irregulares. Cambiar los zapatos desgastados cada 6–12 meses y llevar calcetines de soporte puede ayudar a prevenir la fatiga y el dolor, manteniendo tus paseos agradables y tus pies sanos.

Continúa en la siguiente página...

Continuación de la buena zapatilla para caminar de la página anterior...

Nuestros pies son la base de nuestro cuerpo: sostienen nuestro peso y nos llevan a donde necesitemos ir.

Pequeños problemas pueden causar grandes molestias en los pies, y cuidar de ellos es una parte importante para mantenerse activo y saludable.

Aquí tienes algunas de las causas más comunes del dolor en los pies:

- **Fascitis plantar:** Una de las principales causas de dolor en el talón, ocurre cuando la gruesa banda de tejido a lo largo de la planta del pie (fascia plantar) se irrita o inflama. El dolor suele ser agudo, especialmente en los primeros pasos de la mañana o después de descansar.
- **Metatarsalgia:** Esto provoca dolor o ardor en la parte delantera del pie, es decir, justo detrás de los dedos. Puede parecer que caminas sobre una piedra y a menudo se asocia a zapatos ajustados, tacones altos o largos periodos de pie o caminando.
- **Artritis:** Las articulaciones de los pies pueden desgastarse con el tiempo (osteoartritis) o inflamarse por enfermedades autoinmunes (como la artritis reumatoide). Cualquiera de los dos tipos puede causar rigidez, hinchazón y dolor que dificultan caminar.

Los pies sanos comienzan con buenos hábitos — llevar zapatos bien ajustados y que ofrezcan soporte; estirar las pantorrillas; mantener las uñas de los pies cortadas; Y revisar tus pies regularmente. Si el dolor en los pies dura más de unos días o afecta a tu capacidad para caminar cómodamente, lo mejor es acudir a un podólogo. El cuidado temprano puede ayudar a evitar que los pequeños problemas se conviertan en problemas a largo plazo.

December 2025 LiLY Events Calendar

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
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
7	8	9	10	11	12	13
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12PM 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
14	15	16	17	18	19	20
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		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
21	22	23	24	25	26	27
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Christmas Eve	Christmas Day		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
28	29	30	31	1	2	3
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	New Year's Day	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

Nuestra fiesta anual de Té de Año Nuevo tendrá lugar en The Forum, 601 W. 125th, el 9 de enero a la 1 PM.
Esperamos que puedas unirte a nosotros en este evento festivo que incluye juegos, premios y entretenimiento musical.

Por favor, confirma tu asistencia a Wida en el 917-855-4800.

Fuerza vital en años posteriores (LiLY)

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

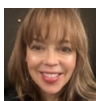
LiLY
life force in later years

El Aldeano

Un boletín LiLY

Creada por Paula Seefeldt

Traducciones de Miriam Ortiz / Reseñado por Anita Gold



y Sidney Slon



**West Harlem
Development
Corporation**

Este programa cuenta con financiación del West Harlem Development Corps